



栄養の宝庫！ プロテインチョコケーキ



デザート

体脂肪

血圧

血管年齢

骨

食欲不振

便秘

材料(2食分)

オートミール	30g	A) ピュアココア(=純ココア)	5g
調整豆乳	70ml	A) ベーキングパウダー	2g
A) チョコ味のプロテイン(クレバーウエイトダウンを使用)		30g	



イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ! レシピの健康ポイント

①腹持ちも抜群でコーヒータイムにもおすすめ

ずっしりした食べ応えで腹持ちも抜群！オートミールやココアは食物繊維が豊富で、便秘が気になる方・ダイエット中の方にもおすすめです。使用しているプロテインは食物繊維も豊富です。

②ポリフェノールには抗酸化作用がある

ココアにはポリフェノールも豊富です。ポリフェノールは抗酸化作用があるため、動脈硬化の予防にもつながります。またプロテインを使用することで、たんぱく質・ビタミン類・鉄も豊富になっています。

栄養成分(1食分)

エネルギー	134kcal	炭水化物	20g	塩分	0.4g
たんぱく質	10.3g	(糖質	14.2g)	鉄	3.0g
脂質	3.3g	食物繊維	5.8g)	ビタミンE	1.8mg

作り方

1

ボウルに、調整豆乳・オートミールを入れる。オートミール全体に豆乳が浸るようにさっと混ぜたら、10分程置いておく。



2

①にAを入れ、しっかり混ぜる。



3

マフィンカップ(写真は底が5.5cmのカップを使用)に2等分にして入れる。



4

ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。お好みで粉糖(分量外)をかけたら完成!



※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しております。記載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。※健康ポイントの文章は、厚生労働省eヘルスネットより引用しております。

偏りがちな食生活が気になる方におすすめ

クレバープロテイン
ウエイトダウン 各種

Check

- 食べ過ぎてしまった次の日のバランス栄養食に
- 脂質や糖質が気になるときの置き換えダイエットに
- 朝食にプラスしてタンパク質を補いたい

こんな方に
おすすめ

※1 高たんぱく、低糖質なクレバープロテイン

高タンパク 低糖質 ^{※1} 効率UP	たまご 約3個分の タンパク質 ^{※2} 20g	ごはんと比べ 約1/7の 糖質 ^{※2} 6.8g
	理想のカラダをつくる	ダイエットに効果的
		<small>*1食分45gあたり(ミックスベリー味)</small>

※1 低糖質とは食事摂取基準から算出した1食分の糖質量との比較です
※2 食品標準成分表より参照

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい