

アレンジが楽しめる！
低糖質おから蒸しパン

デザート

体脂肪

血圧

血管年齢

骨

便秘

女性のお悩み

肌

材料(カップ2個分)

| | | |
|------------|-------|-------------------------------|
| ★卵 | 1個 | A) ココア味の場合 純ココア大さじ1 |
| ★低脂肪牛乳 | 100ml | B) コーヒー味の場合 インスタントコーヒー小さじ2 |
| ★おからパウダー | 大さじ4 | C) きなこ味の場合 きなこ大さじ1 |
| ★ラカントS顆粒 | 大さじ2 | D) 青汁の場合 お好みの青汁1包 |
| ★ベーキングパウダー | 5g | |

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お子さまのおやつにも!

混ぜてチンするだけ!簡単に作れて、お子さまのおやつにもおすすめです。砂糖のかわりに使っているラカントS顆粒は100%植物由来でカロリーゼロの甘味料です。

②体脂肪や便秘が気になる方に!

おからパウダーは低糖質で食物繊維が豊富なため、体脂肪や便秘が気になる方にもおすすめの食材です。おからは大豆イソフラボンもとれるので、お肌や骨にも良いといわれています。

栄養成分(カップ1個分)

| | | | | | |
|-------|--------|------|-------|-------|-------|
| エネルギー | 86kcal | 炭水化物 | 11.3g | 塩分 | 0.7g |
| たんぱく質 | 6.5g | (糖質 | 4.2g) | カルシウム | 265mg |
| 脂質 | 4.0g | 食物繊維 | 7.1g) | ビタミンD | 5.8μg |

作り方

1

カップ(写真はご飯1膳用のサイズを使用)にラップを敷く。★を全て混ぜ合わせ、2等分にして入れる。



2

カップ1個につき、A~Dのどれかをお好みで入れ、よく混ぜる。ラップなどをせずに、2個分同時に電子レンジ(600W)で4分加熱して完成!



〈コーヒー味の場合〉

インスタントコーヒーを少量のお湯で溶かしてから混ぜてください。



〈青汁の場合〉

緑秀青汁EXは、はちみつ入りで甘く、蒸しパンとの相性も抜群!



※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。収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ヘルスネットを参考にしております。※こちらのレシピの栄養価計算は緑秀青汁EXの場合で行っております。

カロリーや糖質が気になる方に



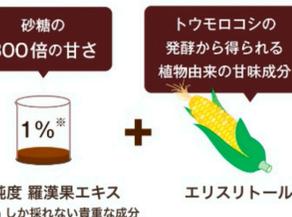
ラカントS顆粒

Check

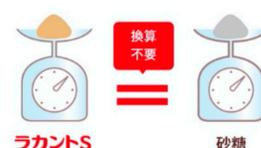
- 甘い食べ物が好き
- カロリーが気になる
- 糖質が気になる

こんな方におすすめ

POINT 1

100%植物由来で
カロリーゼロ

POINT 2

砂糖と同じ甘さで
使いやすい

POINT 3

加熱しても
甘さそのまま