

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。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