



糖質10g以下!
レンジで簡単ケーキ



デザート

体脂肪

血圧

血管年齢

便秘

疲労

女性のお悩み

肌

材料(ホール1個分)

☆耐熱ボウルは15cmを使用

A) おからパウダー	大さじ6	らくらくホイップ	2/3袋
A) ラカント(砂糖でも可)	大さじ3	いちご	4個
A) ベーキングパウダー	5g		
A) 純ココア	大さじ1		
A) 卵	2個		
A) 水	110ml		



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砂糖をラカントに置き換え!

砂糖をラカントS顆粒に置き換えることで、糖質を大幅におさえる※1
ことができます。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、お肌にも良いといわれています。

栄養成分(1切分)

エネルギー	123kcal	炭水化物	12.1g	塩分	0.4g
たんぱく質	5.1g	糖質	6.5g	ビタミンA	53μg
脂質	7.7g	食物繊維	5.6g	ビタミンC	19mg

作り方

1

耐熱ボウルに、Aを全て混ぜ合わせる。
ラップをせず、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
一度取り出し、生地に水分が多い場合は30秒ずつ
加熱し、お好みの状態になるまで繰り返す。



2

まな板に①を取り出し、ドーム型の底から3cm程を
横にスライスするように切る。
ホイップクリーム・薄切りしたいちごを乗せる。



3

ドーム型の上部を戻し、
周りにホイップクリームを塗り、いちごを飾る。
お好みで飾りを付けたら完成!



〈断面図はこちら!〉

4等分にカットし、このボリュームで糖質6.5g!



※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。※1) ラカントは、体内
で利用される糖質がほとんど含まれず、糖質の大部分が体外に排出されるため、有効糖質量は
ゼロとなります。

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

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい