



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