



投稿日：2025/10/20

## やさしい甘さの秋スイーツ！ 栗と青汁のパウンドケーキ



デザート

便秘

血圧

血管年齢

体脂肪

骨

疲労

女性のお悩み

肌

### 材料(18cmパウンド型1台分)

無塩バター	30g	A)卵	2個
調整豆乳	100ml	A)ラカントS顆粒	50g
		B)トッパリュ ホットケーキミックス	200g
		B)緑秀青汁EX	2包
		トッパリュ 割れむき栗	1袋(68g)

健康レシピが見られる！  
お得に健康管理！

**P** ポイントも貯まる！

今すぐ無料でダウンロード！詳細はこちらから▶

※マイ薬局を、イオンリテール(株)が運営する「イオン薬局」の店舗に設定する必要があります。

※ポイントは、健康に関するチャレンジ項目を達成するとスタンプが貯まります。詳細はアプリ内をご確認いただくか、薬局スタッフまでお声がけください。仕様は変更になる場合がございます。

電子  
お薬手帳 **ポケットファーマシー**

App Store

Google play



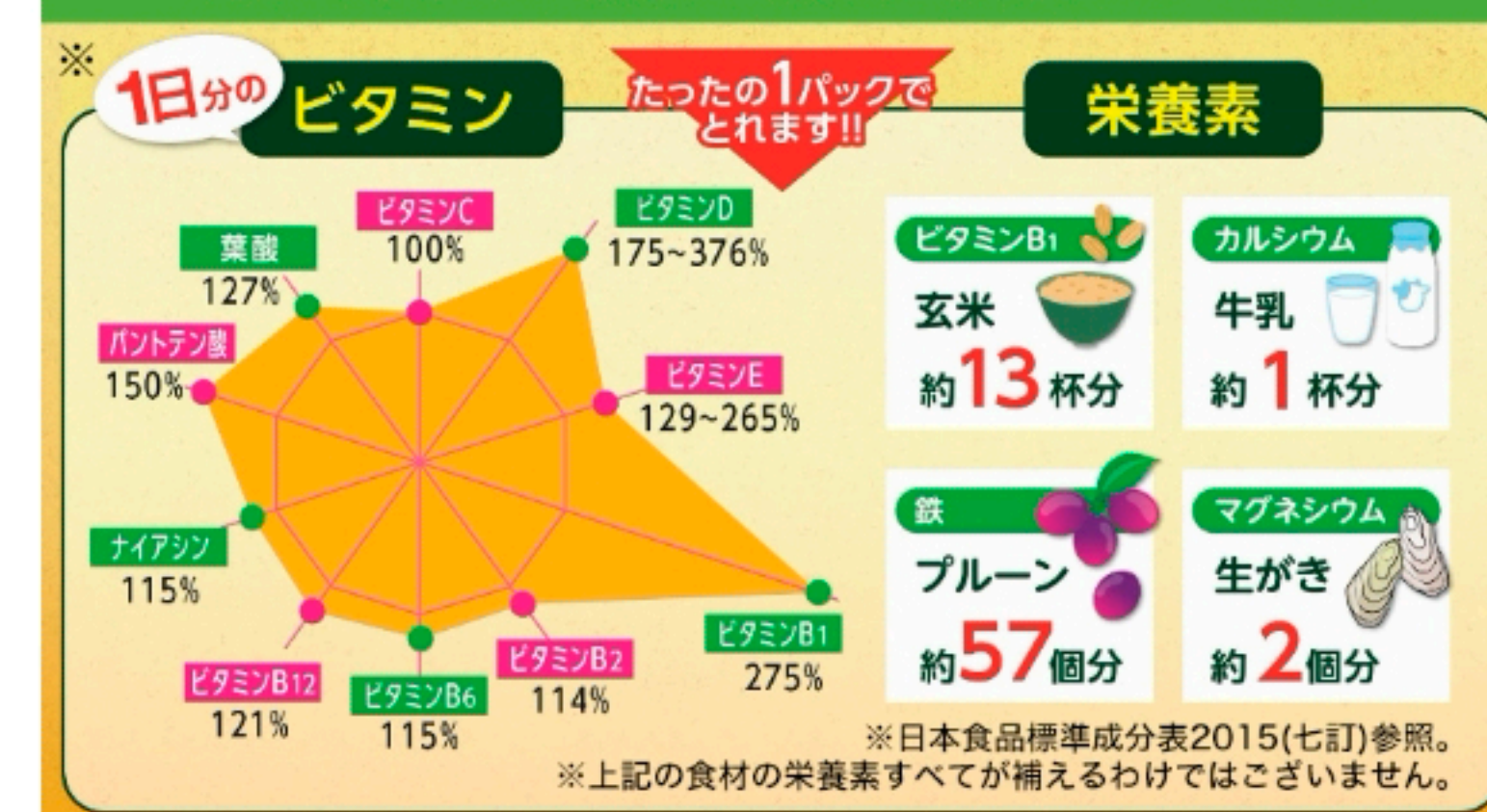
緑秀青汁EX  
88種+DHA・EPA

Check

- 野菜不足や野菜嫌いの方
- ビタミンを補給したい
- 外食が多く食事が偏りがち
- ダイエット時に不足しがちな栄養をサポートに
- おいしい青汁を継続したい

こんな  
食生活の方に

管理栄養士が素材を厳選！ 質沢バランス！



※V.B1、V.B2、V.B6、V.B12、V.C、V.D、V.E、葉酸、ナイアシン、パントテン酸  
※1パックあたり栄養素の栄養素等表示基準値に占める割合

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい



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食物繊維が豊富で便秘予防に！

緑秀青汁EXは、食物繊維が豊富な青汁です。食物繊維には便通を整えて便秘を防いだり、脂質・糖・塩分(ナトリウム)などを吸着して身体の外に排出する働きがあります。

### ②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。

### 栄養成分(2切れ分)

エネルギー	252kcal	炭水化物	36.8g	塩分	0.5g
たんぱく質	6.8g	糖質	34.6g	ビタミンE	4.2mg
脂質	9.5g	食物繊維	2.2g	ビタミンC	40mg

### 作り方

1

型にクッキングシートを敷き、  
オーブンを180℃で予熱しておく。



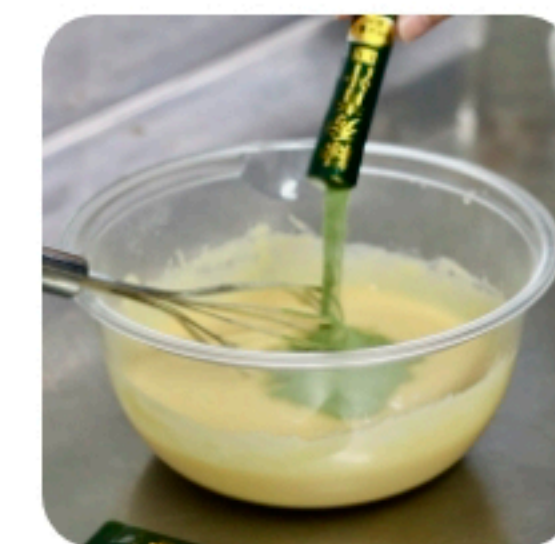
2

耐熱容器に豆乳とバターを入れ、  
レンジで600W40秒ほど加熱して溶かす。



3

Aを混ぜ、②を加えて混ぜる。  
さらにBを加えてよく混ぜ合わせる。



4

栗をつぶしながら加え、  
型に流し20～30分焼いたら完成。  
※竹串をさして焼き具合を確認し、  
ご家庭のオーブンに合わせて時間を調整してください。



※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 健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～を参考にしております。※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。

毎日の健康と美容のサポートに