



大豆で腸活！ ほんのり甘い♪簡単おから 蒸しパン

投稿日：2025/11/10



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



デザート

便秘

血管年齢

体脂肪

骨

食欲不振

血圧

疲労

女性のお悩み

肌

材料(1食分)

A) 卵	1個	B) おからパウダー	10g
A) 調整豆乳	20ml	B) ラカントS顆粒	小さじ2
A) サラダ油	小さじ1	レーズン	10粒
		ベーキングパウダー	2g

①便通改善や様々な機能がある！

このレシピは食物繊維が豊富な大豆を使用しています。食物繊維は便秘の予防といった整腸作用に加え、血糖値の上昇抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの機能があります。

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(1食分)

エネルギー	171kcal	炭水化物	19.0g	塩分	0.6g
たんぱく質	9.2g	（糖質	14.2g	カリウム	340mg
脂質	11.2g	食物繊維	4.8g	カルシウム	110mg

作り方

1

10cmほどのレンジ対応ボウルに、Aを入れて混ぜる。次にBを入れて混ぜたら、さらにレーズンを加え軽く混ぜる。



2

レンジに入れる直前にベーキングパウダーを加えて混ぜ、ボウルの底をトントンとして生地を平らに整えたら600Wで1分30秒加熱する。



逆さにして取り出し、お好みの大きさに切って完成！

※ラップはかけずに加熱してください。

※加熱時間は目安です。機種や出力により異なりますので、ご家庭のレンジに合わせて調整してください。

※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。

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



カロリーや糖質が気になる方に



ラカントS顆粒

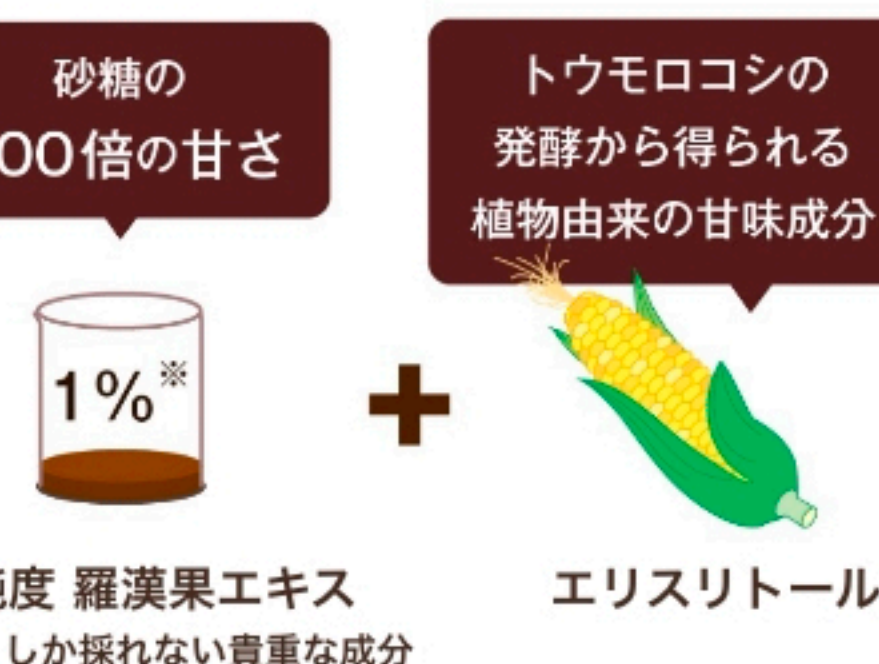
Check

- 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



高純度 羅漢果エキス
※「1%」しか採れない貴重な成分

POINT 2

砂糖と同じ甘さで
使いやすい



ラカントS

砂糖

POINT 3

加熱しても
甘さそのまま

煮物やお菓子、コーヒーなどに



詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい