



投稿日：2025/12/8

## ホッとする甘さ！ ホクホクおいもパイ



デザート



### 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さつまいもは食物繊維が豊富!

さつまいもに含まれる食物繊維は、便秘予防や整腸作用、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ミルク生活&ラカントで健康をサポート!

牛乳の代わりにミルク生活を使用すると、守る力をサポートするラクトフェリンやシールド乳酸菌を摂取できます。

さらに、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。

#### 栄養成分(1食分)

エネルギー	269kcal	炭水化物	38.6g	塩分	0.5g
たんぱく質	4.0g	糖質	36.7g	カリウム	275mg
脂質	14.1g	食物繊維	1.9g	ビタミンB <sub>6</sub>	0.2mg

#### 作り方

1

さつまいもを1cm幅の輪切りにし、ラップをかけたら電子レンジで600W5～6分加熱する。

柔らかくなったら皮をむきフォークでつぶす。



2

ミルク生活をお湯で溶かし、ラカントを加え混ぜる。

①に加えてなめらかになるまで混ぜる。

シナモンを加える場合お好みで加え混ぜる。



3

パイシートをかるく伸ばし、②を中央にのせる。

パイを包み、ふちをフォークでおさえる。



4

表面に包丁で数か所切り込みを入れたら、卵黄を塗る。

予熱したオーブンで200℃40分焼き、

こんがり色がついたら完成!



\*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)増補2023年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。

便秘

血管年齢

骨

血圧

疲労

女性のお悩み

肌

#### 材料(1食分)

さつまいも	中1個(200g)	お湯	大さじ2
ミルク生活	大さじ2	卵黄	1個分
ラカントS顆粒	大さじ3	シナモン(お好みで)	少々
冷凍パイシート	2枚(常温に戻しておく)		

\*ミルク生活の代わりに牛乳を使用する場合は、お湯なし・牛乳大さじ2を目安にお使いください。

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



#### 普段の食事に栄養を補いたい方に

Check

こんなお困りごとありませんか?

- カルシウム不足が気になる
- 栄養バランスが気になる
- 食事の量が減ってきた
- 健康な毎日を送りたい

こんな方におすすめ



大人のための粉ミルク  
森永乳業  
ミルク生活プラス

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい

#### 大人の健康をサポートする 成分をギュッと1つに!

たんぱく質

カルシウム

1食分\*  
鉄分+  
ビタミンC,D

ビフィズス菌

シールド  
乳酸菌®ラクト  
フェリン

\*栄養素等表示基準値の1/3以上

水にもサッと溶けて  
ほのかな甘みが  
楽しめます

コーヒーや青汁などに  
混ぜても美味しく  
召し上がれます

牛乳では摂りにくい成分もバランスよく含まれています!  
保存性が高く、賞味期限も長いので便利にお使いいただけます。