



レンジで簡単ヘルシー！ シュトーレン風



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体脂肪や便秘が気になる方にも！

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も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、お肌や骨にも良いといわれています。

②抗酸化作用のあるビタミンEが摂れる！

アーモンドプードルとはアーモンドを粉末状にしたもので、アーモンドには抗酸化作用のあるビタミンEが豊富に含まれます。抗酸化作用があると、老化・免疫機能の低下・動脈硬化などの予防につながります。

栄養成分(3切れ分)

エネルギー	86kcal	炭水化物	9.6g	塩分	0.2g
たんぱく質	3.2g	糖質	7.8g	カリウム	170mg
脂質	4.4g	食物繊維	1.8g	ビタミンE	1.2mg

血管年齢

体脂肪

骨

血圧

便秘

女性のお悩み

肌

材料(18cmパウンド型1台分)

A) 卵	1個	A) ミックスドライフルーツ	30g(お好みで)
A) おからパウダー	10g	A) シナモン	少々(お好みで)
A) アーモンドプードル	10g	無塩バター	10g
A) 無調整豆乳	40cc	粉砂糖	適量
A) ベーキングパウダー	3g		

作り方

1

バターをレンジで500W20秒程度加熱し溶かしておく。
Aを混ぜて生地を作り、電子レンジ対応の
パウンドケーキ型に入れ、レンジで600W2分加熱する。
足りない場合はさらに10秒ずつ加熱する。



2

型から取り出したら溶かしバターを塗り、
粉砂糖をふりかける。
冷めたらさらに粉砂糖を振りかけ、食べやすい大きさに
切り分けて完成!



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



※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。



大塚製薬 賢者の食卓
ダブルサポート
[特定保健用食品]

食後の血糖値が気になる方におすすめ

Check

- 食後の血糖値が気になる
- 脂肪の多い食事を摂りがち
- 食物繊維が不足しがち

こんな
食生活の方に

食物繊維のチカラで手軽に食事対策



1包

レタス約1.5個分の食物繊維
出典：日本食品標準成分表

食物繊維(難消化性デキストリン)の働きで糖分や脂肪の吸収を抑え、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにします。