

レンジで簡単！
我慢しない
ふわふわカップケーキ

デザート

体脂肪

骨

食欲不振

血圧

疲労

女性のお悩み

材料(2個分)

卵	1個	油	小さじ2
ラカントS顆粒	大さじ2	薄力粉	大さじ4
豆乳	大さじ3	ベーキングパウダー	小さじ1/2

<デコっても可愛い！>

チョコペンやカラースプレー等で、お好みのデコレーションを楽しめます！

※デコレーションが固まる前に動かすと、チョコ等が崩れる場合がありますのでご注意ください。

栄養成分(1個分)

エネルギー	133kcal	炭水化物	24.7g	塩分	0.3g
たんぱく質	4.9g	（糖質	24.1g	ビタミンE	1.2mg
脂質	7.6g	食物繊維	0.6g		

作り方

1

ボウルに卵を割り入れよく混ぜる。ラカント、牛乳、油を加えてさらに混ぜる。



2

①へ薄力粉、ベーキングパウダーをふるいにかけて加え、ダマがなくなるまで混ぜる。



3

レンジ対応カップに6～7分目まで入れ、底をトントンとし生地を平らに整える。



レンジで600W1分30秒～2分加熱する。

4

竹串をさし、生地がつかなければ完成！



お好みでデコレーションしても◎

※生地が生っぽい場合は10～20秒ずつ追加で加熱する。

※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。※栄養成分にデコレーションは含まれません。

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糖や脂肪が気になる方にも！

砂糖の代わりにカロリー・糖類0のラカントを使用しているため、甘い物を我慢したくない方や、体脂肪が気になる方にもおすすめです。

②おやつや手作りプレゼントに！

シンプルにそのままでも、お好みで可愛くデコっても◎！レンジで簡単に作れるので、お子さまのおやつや、バレンタイン・ホワイトデー等の手作りスイーツにもおすすめです。

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

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。