

レンジでOK！
いちごと豆乳の
ぷるぷるスイーツ

疲労

血管年齢

体脂肪

骨

食欲不振

血圧

便秘

女性のお悩み

肌

材料(2個分)

●いちごの層

いちご(冷凍でも可)	100g
無調整豆乳	100ml
ラカントS顆粒	大さじ1~2
お湯	大さじ1

●ミルクの層

無調整豆乳	100ml
ラカントS顆粒	大さじ1~2
ゼラチン	2g
(お湯大さじ1で溶かしておく)	

ゼラチン 2g
(お湯大さじ1で溶かしておく)

★ゼラチンを少なめにするとストローで飲むこともできます！

栄養成分(1個分)

エネルギー	66kcal	炭水化物	24.6g	塩分	0g
たんぱく質	5.9g	糖質	23.0g	ビタミンC	31mg
脂質	2.9g	食物繊維	1.6g	カリウム	275mg

作り方

1

●いちごの層

いちごをフォーク等でつぶし、ラカントを加え混ぜる。
(冷凍の場合はレンジで30秒ほど加熱し溶かしておく)

2

豆乳とお湯でふやかしたゼラチンを加え、レンジで500W60秒ほど加熱してよく混ぜる。グラスの半分くらいまでそーっと入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

3

●ミルクの層

耐熱容器にミルクの層の材料を入れ、500W60秒ほど加熱しよく混ぜる。

冷蔵庫で冷やしていたいちごの層の上にそーっと入れ、冷蔵庫で2時間ほど冷やす。固まったら完成！

※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)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。※谷津智史,滝沢晶子,船越智子,永田喜三郎,相垣敏郎,町田修一,石神昭人(2019年)「ビタミンC不足は筋萎縮と身体能力の低下をもたらす」『ビタミン』93巻9号p.401-403 日本ビタミン学会



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いちごはビタミンCが豊富！

いちごは1個に、約1/3日分のビタミンCが含まれています。ビタミンCは、疲労回復を助けたり、皮膚や細胞のコラーゲンをつくるものにもなります。

②カリウムで塩分を排出できる！

いちごはカリウムが豊富な食材です。カリウムは塩分を身体の外に排出する働きがあります。豆乳もカリウムが豊富なため血圧が気になる方におすすめです。

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くださいか、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

資生堂ジャパン
ザ・コラーゲン
リュクスリッチ

マチュア世代に

もっと美を楽しみたい50代~の方に。
12種の美容成分を贅沢配合。

【配合成分】

コケモモ ^{*1}	2倍	アマラ果実 ^{*1}	2倍
桜の花エキス		トマト種子エキス ^{*1}	2倍
GABA ^{*2}	3倍	クロセチン ^{*1}	2倍
低分子コラーゲン		セラミド	
ヒアルロン酸 ^{*1}	2倍	ビタミンC	

【大人世代に向けたリュクスリッチ独自成分】

ローヤルゼリー	クロマメノキ
---------	--------

*1 ザ・コラーゲンの2倍の配合 *2 ザ・コラーゲンの3倍の配合



美と健康のために

サイエンスから導いた資生堂独自設計の
美容成分を配合。

だからキレイがめぐり続く

コラーゲンを補給するだけではなく、
キレイがめぐり続ける仕組みに着目しました。資生堂ジャパン
ザ・コラーゲン

ミドル世代に

気になり始めた30~40代の方に。
10種の美容成分を厳選配合。

【配合成分】

コケモモ	アマラ果実
桜の花エキス	トマト種子エキス
GABA	クロセチン
低分子コラーゲン	セラミド
ヒアルロン酸	ビタミンC

※使用上の注意をよく読んでお使いください
※詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談ください