健康テーマ

疲労

源気レシピ

「源気レシピ」で検索！

商品本部スタッフの
管理栄養士が考案!

マグカップで混ぜるだけ！ もこもこプロテインケーキ

投稿日：2026/08/31

疲労　血管年齢　体脂肪　骨　便秘　女性のお悩み　肌

材料(1食分)

米粉	15g	アーモンドミルク	50ml
クレバー高吸収プロテイン(チョコレート味)	30g	オリーブオイル	小さじ1
卵	1個	ベーキングパウダー	小さじ1/2
無糖ヨーグルト	大さじ1	ラカントS顆粒	小さじ1

※お好みのプロテインで作ることができます。

栄養成分(1食分)

エネルギー	298kcal	炭水化物	23.0g	塩分	0.9g
たんぱく質	28.8g	(糖質	21.6g	カルシウム	200mg
脂質	12.0g	食物繊維)	1.4g	ビタミンE	4.8mg

作り方

1

耐熱マグカップに米粉・プロテインを加えて混ぜる。混ざったら、その他の材料を加えて粉っぽさが消えるまでよく混ぜる。電子レンジで600W1分30秒程度加熱し、生地が生っぽければ10秒ずつ追加で加熱する。竹串をさし、生地がついてこなければ完成！

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プロテインの簡単アレンジレシピ！

プロテインに含まれるたんぱく質は、筋肉や細胞をつくるために欠かせない栄養素です。不足しがちなたんぱく質をしっかり摂ることができるレシピで、朝ごはんやおやつにもおすすめです。お好きな味のプロテインでお作りいただけます！

②アーモンドミルクにはビタミンEが豊富！

アーモンドなどのナッツ類には、抗酸化作用のあるビタミンEが豊富に含まれています。抗酸化作用は、免疫機能の維持に役立つと言われています。ビタミンEは脂溶性のため、オリーブオイルなどの油脂類と摂取すると吸収しやすいです。

健康レシピが見られる！
お得に健康管理！

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)増補2023年より算出しております。収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。※考案者に関する情報は、考案当時のものです。店舗名や資格は変更となる場合があります。※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。

効率よく質の良いタンパク質を摂りたい方に

クレバー
高吸収プロテイン
カフェオレ味

Check

- ☐ 朝食にプラスして栄養補給したい
- ☐ 糖質を抑えて、栄養管理もしたい
- ☐ タンパク質の質にこだわって カラダづくりをしたい

こんな方におすすめ

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい

吸収スピードまで考えた
＼＼高吸収プロテイン／／

*タンパク質を含む飲料との比較

高吸収
たんぱく質を低分子化する独自技術

※1 画像はイメージです。すべての脂質・乳糖が除去されるわけではありません。

栄養バランス
日々の栄養補給にも

7種類のビタミンB群　23種類の乳酸菌　ビタミンC　ビタミンD

1回30gあたりたんぱく質21g