

第7弾

血糖値の上がりにくいおやつ！



★おから蒸しケーキ★



【材料 蒸しケーキ 1 個分】	
卵	1 個
豆乳（無調整）	100cc
ラカント	20 g
おからパウダー	20 g
ベーキングパウダー	1 袋（4 g）
バニラエッセンス	適量

バニラエッセンスはなくてもOK

※ココア（無糖・製菓用）大さじ1
を入れても美味しいです



おからパウダーは粒子の細かいものがおすすめです。今回はキッコーマンのおからパウダーを使用しました。ベーキングパウダーは個包装が便利です。

【作り方】

ここがポイント!!

- ① 耐熱容器に卵を入れしっかり溶いておく。
- ② ①へ豆乳、ラカントを入れ 混ぜ合わせてから
おからパウダー、ベーキングパウダーを混ぜ
合わせ レンジで 600W 4 分加熱して完成！

※加熱が終わったら容器を裏返しケーキを取りだし
粗熱をとる



豆乳、ラカント
を入れ混ぜる



おから、ベーキング
パウダーを入れる

蒸しケーキ 1 個分の栄養量

208Kcal たんぱく質 16.3g 糖質 5.0g 食物繊維 7.6g