

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 20g  
おからパウダー 20g  
ベーキングパウダー 1 袋 (4g)  
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!!

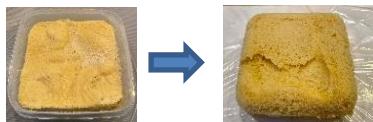
① 耐熱容器に卵を入れしっかり溶いておく。

豆乳、ラカント  
を入れ混ぜる



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



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