

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ



※もう1品でよりバランスが整います。

低糖質のレンジかぼちゃ蒸しパン

かぼちゃはカロテンや
ビタミンB群が豊富です。
カロテンは抗酸化力が強く
免疫力を高めてくれます。



【1人分あたり】(1/4量)

エネルギー：86.3kcal

たんぱく質：4.3g

脂 質：3.3g

糖 質：7.0g

食塩相当量：0.3g

◎材料：作しやすい分量

(16 cm×8 cmパウンド型)

かぼちゃ・・・可食部 100 g

おからパウダー・・・大さじ 3 (18 g)

ベーキングパウダー・・・小さじ 1

卵・・・1 個

牛乳（または豆乳）・・・100 cc

砂糖・・・大さじ 2 (18 g)

バニラエッセンス・・・数滴

※生おからを使う場合は 100 g 使用してください。



おすすめ
商品紹介



◀食育認定マークがついている商品
(例：おからパウダー)を使うと、
かんたんに『減糖』できます。
わここの食育推進店でつけてね！

◎作り方

① かぼちゃの種と皮を取り、ラップで包んで 600w の電子レンジで
柔らかくなるまで加熱し、取り出し、ボウルに入れ、
フォークでなめらかになるまで潰す。

② 材料をすべてボウルに入れ、なめらかになるまで混ぜる。

③ 紙のカップに②を流し込む。

耐熱ボウルや耐熱保存容器などに流し込み、加熱後に切り分けても良い。

④ ③を 600w の電子レンジで 4～5 分ほど加熱する。



メモ

★薄力粉の代わりにおからを使用した、低糖質でたんぱく質豊富な
スイーツレシピです。旬のかぼちゃの甘味やバニラエッセンスの風味を生かし、
砂糖の使用量を控えめにしました。かぼちゃが無い場合は、おからパウダーを 50g に増やし、
牛乳を 150cc にすることで、プレーン蒸しパンになります。



★おからなどの大豆製品は、良質なたんぱく質のほかビタミン・ミネラルも豊富です。
認知機能の予防、コレステロールの低下にも効果が期待できます。また、
不溶性食物繊維も多く含まれ、満腹感の持続、便秘予防など良いことづくめです。

