

アクティブな方の元気サポート

たんぱく質の補給に♪

栄養士  
おすすめ  
レシピ

# 抹茶と黒豆のカップケーキ

材料（6個分）調理時間 約15分

- ・大豆粉 100g
- ・卵 1個
- ・砂糖 40g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・プレーンヨーグルト 1/4カップ
- ・抹茶（粉末） 大さじ1
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/2
- ・黒豆（煮豆） 50g



## 作り方

- ① ボウルに卵・砂糖・サラダ油を入れ、良く混ぜる。
- ② ①に大豆粉、抹茶、ベーキングパウダーをふるって入れる。
- ③ ②に黒豆、ヨーグルトを加え、軽く混ぜる。
- ④ カップケーキの型に③を入れ、電子レンジ 500Wで3分間加熱したら、できあがり。

※ それぞれの材料を混ぜる際は、数回に分けて加えながら混ぜると混ぜやすいです。

☆栄養成分表示 1個分

エネルギー	158	kcal
炭水化物	15.8	g
脂質	9.2	g
たんぱく質	9.6	g
食塩相当量	0.2	g
食物繊維	3.0	g
カルシウム	30	mg

たんぱく質の1日推奨量  
 (成人)男性：60g 女性：50g  
 日本人の食事摂取基準 2015年版

## 栄養メモ

☆栄養士コメント☆

運動後の体は、たんぱく質が不足している状態です。

大豆粉と黒豆を使用して、豆類の良質なたんぱく質をおやつで補給しましょう。ヨーグルトを使用しているので、カルシウムも摂ることが出来ます。

たんぱく質を  
多く含む食品の例



牛もも肉



鶏むね肉



まぐろ



たまご



牛乳



豆腐