

Contents

毎日食べても太らない! 甘いものはガマンしなくてもいいんです

糖質オフお菓子の便利帖

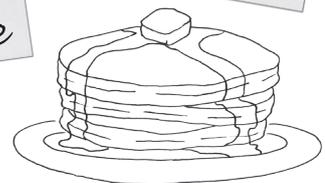
06 この本で紹介するのは
糖質オフなのに簡単で、誰でも
おいしくできる“夢のような”レシピです。

12 糖質オフのきほんQ&A

18 この材料でお菓子ができます

24 この道具でお菓子ができます

YUMMY!



column

52 無印良品の糖質オフおやつ BESTランキング

無印良品の「糖質10g以下のお菓子」シリーズ30製品を料理のプロ2人が一斉に食べ比べました。本当においしい製品をご紹介します。

72 巻末特集

本当においしいものをプロが発掘! 市販の糖質オフスイーツ アリ・ナシ ジャッジ!!

クッキー、チョコレート、アイスクリーム、スナックバーなど、市販の糖質オフスイーツを実食ジャッジ。買うべきものがわかります!



【糖質制限ダイエットをはじめる前に】

糖質制限は多くの研究結果によって安全だとされていますが、すべての人に等しく安全であるとは限りません。体調不良の人、薬を服用している人、持病のある人などは必ず医師に相談してから始めてください。糖質制限を続けても効果があらわれなかったり体調がすぐれない場合はすぐに中止して医師に相談してください。

はじめにお読みください

この本には晋遊舎刊行の『糖質オフの便利帖(2019年12月1日)』『LDK(2019年8月号)』『家電批評(2020年4月号)』を加筆・再編集した記事も含まれます。掲載商品の価格は、編集部購入価格(税込、2020年7月時点)となります。また、18~71ページは『日本食品成分表2020(七訂)』(医歯薬出版株式会社)『調理のためのベーシックデータ』(女子栄養大学出版部)に準拠し、管理栄養士が算出、それ以外のもは一部市販品を参考にしています。糖質量などの栄養素は特別な記載がない限り食品100gあたりの数値です。※本書に記載している情報は2020年7月時点のものです。

28 糖質オフお菓子のベストアイデア



ケーキ&タルト

- 30 基本のスポンジケーキ
- 31 イチゴのショートケーキ
- 32 Eggs 'n Things風 パンケーキ
- 33 混ぜて焼くだけのベイクドチーズケーキ/
どっしり濃厚なバスク風チーズケーキ
- 34 基本のタルト生地
- 35 アーモンドタルト
- 36 枳入り抹茶ティラミス/豆腐ティラミス
- 37 ふんわりオムレット/
ドライフルーツのパウンドケーキ



チョコレート

- 38 生チョコ
- 39 チョコクリームタルト
- 40 豆腐で作る 濃厚生チョコブラウニー
- 41 ガトーショコラ
- 42 簡単クッキーチョコグラスケーキ
- 43 3種のクリームトリュフ
- 44 チョコレートムース/チョコレートおからナッツバー
- 45 温めて食べる! ニンジンのココアボール/
ラムボール



プリン&ゼリー

- 46 セブン風 イタリアンプリン
- 47 セブン風 みかん牛乳寒天/
口溶けとろ〜りプリン
- 48 ほうじ茶プリン/抹茶のパバロア
- 49 ミルクと紅茶の二層ゼリー/杏仁豆腐
- 50 ココナッツミルクパンナコッタ/
ベリーベリームース
- 51 豆乳ココアプリン/豆乳ブランマンジェ



マフィン&カップケーキ

- 56 クリームチーズ&ブルーベリーマフィン
- 57 ドライマトとハーブのマフィン/
型なしで作れる フィナンシェ
- 58 ゴマ香る お豆腐マフィン/
10分でできる マドレーヌ/
くるみチョコ蒸しパン
- 59 レンジで作る カップケーキ



クッキー

- 60 アイスボックスクッキー
- 61 大豆粉とゴマのスノーボール/ふんわりクッキー
- 62 おからビスコッティ&豆乳スパイスチャイ
- 63 メレンゲナッツクッキー/
パルメザンチーズクッキー



アイスクリーム

- 64 基本のバニラアイス
- 65 カフェモカアイス/ミックスベリーアイス
- 66 赤ワインのグラニテ
- 67 フローズンヨーグルト/ほうじ茶アイス/
ココナッツアイスクリーム



その他

- 68 クラウドブレッド
- 70 スタバ風 チョコスコーン/
ジンジャードーナッツ
- 71 高野豆腐のフレンチトースト/
高野豆腐粉のいちごチーズクレープ