

2015年4月17日

クックパッドでも大人気！ **簡単・節約・カロリーダウン!!**

塩麹、塩レモンに次ぐ！

新・万能調味料『豆腐クリーム』って!?

ヘルシーだけど満足感たっぷり♪ **栄養バランスも抜群！無理なくダイエット！**

豆腐クリームとは、「豆腐1丁」をミキサーなどで“クリーム状にするだけ”の超簡単な新調味料です。豆腐クリームはブイヨンや辛子など、加えるものによって、ホワイトソース風、マヨネーズ風、ごまだれ風、生クリーム風…etc.とさまざまに姿を変え、グラタンやパスタなどのメイン料理から、ドレッシングやタレにまでアレンジ可能。材料が豆腐なので、カロリーダウンもできて、栄養もたっぷり、お財布にもやさしい、新しいブーム食材なのです！

豆腐1丁がホワイトソースや生クリームの代わりになるんです!!

材料は、たったの4つ！木綿豆腐1丁に対し牛乳・大さじ4、ブイヨン（顆粒）小さじ1/2、塩・小さじ1/3を加えてフードプロセッサー等で滑らかになるまで攪拌するだけで様々な料理に使える調味料に！



チキングラタン

490kcal
↓ダウン!
377kcal



かにクリーム
コロケ

450kcal
↓ダウン!
307kcal

**-200kcalがかなう万能調味料！
豆腐クリームレシピ**

発売日:2015年01月10日/本体830円+税

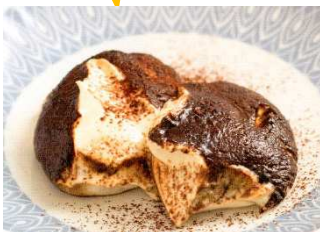


豆腐クリーム人気に火をつけたのが今売れているこの本！

ヘルシーで簡単な豆腐クリームを使ったお料理、71レシピを掲載しています。

さらに!

**ダイエット中でも、甘いものが食べたい！
「豆腐クリームスイーツ」**



豆腐ティラミス

豆腐を使ったヘルシーで美味しいスイーツが自宅で簡単に作れます♪

ダイエットを気にする女性も、子どもも安心して食べられますよ！



料理研究家 **重信 初江**

【プロフィール】

服部栄養専門学校調理師科卒業。
織田調理師専門学校で助手として勤務後、料理研究家のアシスタントを経て独立。身近な材料を使って簡単に作れる毎日のおかずにも定評がある。



豆腐とあんこの
簡単どら焼き



豆腐レアチーズケーキ



豆腐抹茶ババロア

《取材・スケジュール調整などお気軽にご連絡ください!》

株式会社宝島社 広報課 〒102-8388千代田区一番町25番地 TEL 03-3239-0967 FAX 03-3288-1305
【企画書に関する問い合わせ先】プレスト 担当:鈴木/佐藤 03-5148-6601 takarajima@e-prest.com