

**ダイエット中も家族と同じご飯でOK!** 『AYAの健康やせごはん』 1/22 発売

**お酒を飲みたいパパ・食べ盛りの子どもも大満足のレシピ**  
**著者は食べるダイエットで-13kgを達成!**

**楽天ブックス 1位**

楽天ブックス ダイエット・健康料理部門  
 単日売上第1位(1/8)



Instagramフォロワー27万人超の腸活ダイエット研究家・AYAさんのレシピ本『家族みんなが大満足! AYAの健康やせごはん』を2024年1月22日に発売します。

本誌は、「ダイエット中は家族と別メニューを作らなければならない」「けれど手間がかかるとダイエットが続かない…」というお悩みを解消するレシピ本です。お酒を飲みたいパパや食べ盛りの子どもも満足できる“健康やせごはん”なら、ダイエット中も家族と同じご飯でOK。食べないのではなく、バランスよく食べることで-13kgを達成した著者が提案する、大満足のラクやせレシピを掲載しています。ダイエット中も食べられる「やせパン」をはじめ、一週間の献立、常備菜や困った時の副菜、スピードランチなど、日常の様々なシーンで活躍するやせレシピを紹介。大ボリュームの169レシピを掲載しているので、これさえあれば日々の料理に迷わない、実用的で嬉しい一冊となっています。

『家族みんなが大満足! AYAの健康やせごはん』 発売日: 2024年1月22日 / 定価: 1320円 (税込)

**米粉やオートミール、豆腐でヘルシー! 罪悪感ゼロの魔法の「やせパン」**

▼発酵不要! 混ぜて焼くだけ♪



▼レンジ5分でOK!



【やせパンのメリット】

- ・小麦粉不使用でダイエット中も罪悪感なく食べられる
- ・発酵不要で初心者でも失敗しにくい
- ・電子レンジやフライパンでできるから簡単&時短
- ・米粉ならではのモチモチ食感で美味しい♪

ダイエット中の間食、忙しい朝のご飯  
 子どものおやつでも大活躍♡

**ダイエット中も家族と同じメニューでOK! 「ラクやせ献立」**

- ☑ **ダイエット中のママ**
- ☑ **お酒が飲みたいパパ**
- ☑ **食べ盛りの子ども**



家族みんなが大満足の  
 “健康やせごはん”なら  
 別メニューを作る必要なし!

手間がかからないから  
 ダイエットが続く♪



大ボリュームの169レシピ収録! これ一冊で日々の料理に困らない♪

- 【PART 1】ダイエット中も食べられる! 「やせパン」
- 【PART 2】家族みんなが大満足♪ 「ラクやせ献立1WEEK」
- 【PART 3】これさえあれば困らない! 「野菜deやせ常備菜」
- 【PART 4】子どもと一緒に食べられる 「ヘルシーおつまみ」
- 【PART 5】時間がない時には… 「スピードやせランチ」
- 【PART 6】罪悪感なく楽しめる♪ 「太らないおやつ」
- 【Column 1】ダイエットのお供・サラダに飽きない「自家製ドレッシング」
- 【Column 2】残り野菜でサッと1品プラスできる「お助け副菜」

取材・出演  
 ご相談ください!



【著者: AYAプロフィール】

Instagramフォロワー27万人超の腸活ダイエット研究家。茨城県出身・在住。39歳、3児の母。10代からダイエットに取り組んできた経験をもとに、健康的なダイエット法を研究し始める。食事を我慢せず、食材を工夫することで、食べてやせるストレスフリーなダイエットにより、半年で13kgやせに成功。現在も、SNSを通じて正しいダイエット法を啓蒙している。

Instagram: @mmm\_diet\_160

# ダイエット中も“罪悪感ゼロ”で食べられる♪ 米粉&豆腐でヘルシーな「やせパン」

## ■レンジちぎりパン

5分のレンチンでできあがる超時短パン。簡単だから子どもと一緒に作って楽しんだり、時間がない時のご飯にもおすすめ♪



### 材料

(800ml の耐熱ガラス容器1個分)

- 絹ごし豆腐 …… 150g
- 卵 (Mサイズ) …… 1個
- A { 米粉 …… 120g
- 砂糖 …… 20g
- オオバコパウダー (サイリウム) …… 10g
- ベーキングパウダー …… 6g

ショコラ、抹茶ホワイトショコラ  
オートミールチーズなど  
豊富なアレンジレシピを掲載!



### 作り方

- 1 耐熱容器にオープンシートをセットする。
- 2 ボウルに豆腐を入れて形がなくなるまでつぶし、卵を加えて混ぜ合わせる。
- 3 2にAを加えて混ぜ、ボソボソしてきたら、手で生地がまとまるまでしっかり混ぜる。
- 4 生地がまとまったら、4等分にして丸め、1の耐熱容器に入れる。この時、生地の表面に水をつけ、ツルツルにする。
- 5 4にラップをせず、600Wの電子レンジで5分加熱する。

# ダイエット中も家族と同じメニューを食べていい！ ワンポイントで家族も大満足する「ラクやせ献立」

## ～月曜日の献立例～

### ①揚げずにカリッとジューシーから揚げ

#### ★ポイント

から揚げなのに使う油はたったの大きじ2。弱火でじっくり焼いてから、最後に油を回しかけてカリッと仕上げることで、外はカリッ、中はジューシーなから揚げが完成♪

### ②揚げずにカリッとほくほくポテト

#### ★ポイント

じゃがいもは水にさらしてしっかりでんぷんを抜くことで、カリッとした食感に！水気を切ったら、ペーパータオルなどで水分を拭き取るようにしましょう。

### ③しらたきでつるん中華サラダ

#### ★ポイント

しらたきはアク抜き不要のものでもアク抜きをすると、歯ごたえがよくなるのでおすすめ。アク抜き後は、しっかり水気を切って水っぽくならないように！



### ④長芋の梅和え

#### ★ポイント

はし休めにもってこいの一品！お好みで大葉を刻んで加えると、よりさっぱりとした味に仕上がります。