

2024年12月吉日

アレルギー対応！

いつもの素材を米粉、粉寒天、豆腐に置き換え！
管理栄養士ならではのおいしくてからだにやさしいレシピ本
『まいにち食べたい 体にやさしいお菓子』 12/12発売



株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:関川 誠)は、『まいにち食べたい 体にやさしいお菓子』を2024年12月12日に発売します。

本誌はInstagramのフォロワー数13.5万と人気を集め、NHKなどメディアでも活躍する、米粉料理家で管理栄養士の中村りえさんのレシピ本第2弾です。米粉や豆腐など、使用する素材にこだわり、体にやさしいだけでなく素材の甘味やおいしさを活かしたお菓子を60品掲載しています。

「体に悪いものを摂らない」ではなく、体にやさしい素材に置き換えることで「良いものを補給する」ことに焦点を当てており、アレルギーに留意したい方から健康やダイエットに気を使っている方まで、幅広い世代に届けたい一冊です。

『まいにち食べたい 体にやさしいお菓子』

発売日：2024年12月12日/価格：1650円（税込）

体にやさしい食材の置き換えで、腸内環境改善・高タンパク・低カロリーetc. が叶う！



しっとり、
ふんわり。

■ 米粉の魅力とは!?

- ・特有の甘さがあり、米粉だから作れる食感。ふわふわシフォンケーキ、さくさくクッキー、しっとりマフィンなど！
- ・生地の発酵時間が短いのも、パン作りには魅力！
- ・**ミネラル、ビタミンB群、食物繊維**など栄養素がたくさん。
- ・老化や体のさびつきを防ぐ、**抗酸化作用**も！
- ・**脂質が低く**、かつ**良質なタンパク質が豊富**

■ 白砂糖を「天然甘味料」に置き換えて栄養素を補給

まろやかさや、コクのある風味をつけられるだけでなく、**たっぷりのミネラル**や**疲労回復効果のあるアミノ酸**のほか、**オリゴ糖**による整腸作用も！



ぎび砂糖

はちみつ

メープルシロップ

てんさい糖

甘酒

■ その他

粉寒天や豆腐、ヨーグルト、完全栄養食のきな粉などの素材でおいしいだけでなく**食物繊維**や**鉄分**など体にうれしい栄養素を補給

著者は家族にアレルギーがある2児のママ！



中村りえ 米粉料理家/管理栄養士 **取材・出演をお気軽にご相談ください！**

大手食品メーカーで商品開発や、健康保険組合でのセミナーの企画や広報に携わり、独立。レシピ開発、コラム執筆、メディア出演など幅広く活躍中。家族のアレルギーをきっかけに米粉に出会い、そのおいしさに魅了されて米粉料理家として活動をはじめ。砂糖と油控えめでもおいしく、毎日食べても飽きない、体にやさしいおやつを発信。著書に『米粉のおやつとおかず』（宝島社）。

全レシピ アレルギー食材表示つき！ 大人も子どももたのしめるレシピが多数掲載



◀Instagramで大反響！
フライパンでレトロプリン



◀きな粉のさくほろクッキーは
卵不使用！ やさしい甘さ



◀混ぜて焼くだけでOK！
バスクチーズケーキ



◀可能性は無限大！
米粉でアイスクリームも
作れちゃいます！

甘いものだけでなくパンも掲載！

ツナたまごパン



【本誌掲載のレシピにはアレルギーアイコン付き】
卵・乳製品・くるみ この3種のアレルギーを含む食材が一目でわかる！

【材料】

A
絹ごし豆腐 … 150g
メープルシロップ … 大さじ1 (18g)
米油 … 大さじ1 (12g)
塩 … 少々
米粉 … 130g
片栗粉 … 20g
ベーキングパウダー … 小さじ1 (4g)
米油 … 適量
《フイリング》
ツナ缶 (水煮または油漬け) … 50g
マヨネーズ … 大さじ2 (24g)
ゆで卵 … 2個
マヨネーズ (仕上げ用) … 適量
パセリ (みじん切り) … 適量

【下準備】

- ・ツナは水気を切り、マヨネーズと和える。
- ・ゆで卵は薄切りにする。
- ・オーブンを200℃に予熱する。

【作り方】

1. ボウルにAを入れて泡立て器でペースト状になるまで混ぜる。
2. 1に米粉、片栗粉を加えてゴムベラで粘りが出るまでこねるように混ぜる。ベーキングパウダーを加えてさらに混ぜる。
3. 手に米油を薄く塗り、2の生地を4等分にする。直径9cmほどの丸型に整え、真ん中を凹ませてツナマヨを入れる。上に薄切りしたゆで卵をのせ、マヨネーズをかける。200度のオーブンで15～17分焼く。
4. 仕上げにパセリをふる。



【著者コメント】

成長期の子どもたちが必要なタンパク質や鉄、私たち大人も不足しがちな食物繊維などの栄養をお菓子で補えたらいいですね。
この本には豆腐やきなこ、さつまいもなどを使ってタンパク質や食物繊維をプラスしたお菓子やパンのレシピがたくさんあります。米粉は小麦粉よりも脂質が少なくタンパク質の指標となるアミノ酸スコアが高いため、健康が気になる方にもおすすめの食材。そしてお米特有の甘さやふんわり、もっちりした食感がおいしいので、ぜひ楽しんでいただきたいです。

