

各 位

2024 年 1 月 25 日  
イカロス出版株式会社

Bon ちゃん先生レシピ本第 2 弾！牛乳&生クリーム不使用  
豆乳ホイップ&豆乳クリームチーズと、それらを使った大満足スイーツ  
『豆乳でいいんだ ふわふわホイップもクリームチーズも。  
からだにやさしいスイーツ 53』

インプレスグループで航空分野などのメディア事業を手掛けるイカロス出版株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：山手章弘）は、書籍『豆乳でいいんだ ふわふわホイップもクリームチーズも。からだにやさしいスイーツ 53』を 2024 年 1 月 25 日に発売いたします。



■牛乳&生クリーム不使用！豆乳を使ってさまざまなクリーム&スイーツを作ります

牛乳が飲めない、牛乳は摂りたくない、牛乳より豆乳派  
そんな人でも、クリームたっぷりスイーツをあきらめなくて大丈夫！

ふわふわホイップクリームも、濃厚クリームチーズも、  
生クリームや牛乳を使わず「豆乳で」作れるんです！  
さらに、粉はすべてのレシピで米粉を使用！

人気の料理家 Bon ちゃん先生が、先行発売の姉妹書『牛乳さえあれば』でご紹介したホイップクリーム&クリームチーズの作り方とそれらを使ったさまざまなスイーツレシピを、牛乳をすべて豆乳に置き換えてご紹介します。

からだを気づかう人でも日々に取り入れやすいスイーツの数々は、もちろん味だって妥協なし！  
「これが豆乳？」と驚くことうけあいです。

## ■豆乳で作ると、こんなメリットが！

- ◆生クリームはもちろん牛乳よりも低カロリー＆低脂質！
- ◆コレステロールはゼロ！
- ◆動物性ではない、良質の植物性のたんぱく質が摂れる！
- ◆牛乳には含まれない鉄やイソフラボンなどの栄養素が摂れる！
- ◆健康上の理由などで牛乳がダメな人でも大丈夫！
- ◆開封前の豆乳は常温保管ができるので、ストックしておけばいつでも作れる！

YouTube や Instagram では未公開、デコレーションも可能なテクスチャーの「しっかりホイップ」レシピも収録。YouTube で多くの人に支持された「ふわふわホイップ」では作りにくかったショートケーキやロールケーキも、これなら作れます。

## ■本書は以下のような方におすすめです

- ・牛乳アレルギーや乳糖不耐症の人 [※]
- ・上記以外でも健康上の理由などで牛乳が摂れない人、摂りたくない人
- ・豆乳を積極的に摂りたい人
- ・豆乳が好きな人
- ・小麦粉を摂りたくない人、グルテンフリー的なスイーツを知りたい人 [※]
- ・カロリーや栄養の面で罪悪感なくスイーツを食べたい人
- ・豆乳をそのまま飲むのは苦手だけど豆乳を摂りたい人
- ・家にたいてい豆乳がある人

[※] 本書掲載レシピの中には一部バターを使用していたり、市販のビスケットやスポンジを使用していたりするものがあります。健康上の問題をお持ちの方は、ご自身の状態に合わせて適宜代用品などをご検討ください。

## ■紙面イメージ



【いちごの米粉ショートケーキ】 米粉で作ったしっとりスポンジはきめ細かな仕上がり。口どけがよいので、コクのある豆乳ホイップと相性抜群です。



【レアチーズケーキ&ティラミス】 濃厚な口当たりのレアチーズケーキも、クリーミーにとろけるティラミスも、豆乳から作ったクリームチーズで作れます。



【米粉のしっとりロールケーキ】 しっとりふわふわの生地で豆乳ホイップをたっぷり巻き込みました。米粉と豆乳の可能性を最大限に活かした、軽やかで濃密な食べ心地。



【極厚アイスサンド&ふわふわ淡雪アイス】 豆乳しっかりホイップをビスケットではさんだアイスサンドは満足感ある一品。豆乳ふわふわホイップで作ったふわふわのアイスは口の中でホロっとくずれます。さまざまなフレーバーで楽しんで。

## ■本書の構成

### ◆Chapter 1 豆乳ふわふわホイップクリーム

基本の豆乳ふわふわホイップクリームの作り方

米粉シフォンケーキ / 米粉ハワイアン・パンケーキ / ふわふわ淡雪アイス / しゅわしゅわビールゼリー / ふわふわソイラテ など

### ◆Chapter 2 豆乳しっかりホイップクリーム

基本の豆乳しっかりホイップクリームの作り方

いちごの米粉ショートケーキ / マリトッツォ / 米粉ロールケーキ / 米粉のもっちりクレープ / 極厚アイスサンド など

### ◆Chapter 3 豆乳クリームチーズ

基本の豆乳クリームチーズの作り方

レアチーズケーキ / スフレチーズケーキ / ティラミス / 米粉のアメリカンカップケーキ / 米粉のキャロットケーキ など

### ◆Chapter 4 豆乳そのままスイーツ

台湾豆花 / まろやかプリン / 桃のブランマンジェ / ほうじ茶バナナプリン / 2層のソイミルクプリン / 豆乳ソフトクリーム など

## ■姉妹本として本書の牛乳版も！

豆乳ではなく、牛乳で作りたい

そんな人には、2023年12月に発売した既刊の姉妹書

『牛乳さえあれば ふわふわホイップもクリームチーズも。かんたんおいしいスイーツ 55』  
をどうぞ。

本書の豆乳&米粉を使ったスイーツとほぼ同じラインナップを、牛乳&小麦粉で作ります。

さらに身近な材料で、気軽に作れるスイーツばかりです。

## ■著者プロフィール



小松友子 (Bon ちゃん先生) / (こまつゆうこ / ぼんちゃんせんせい)

慶應義塾大学商学部卒。一般企業勤務を経て、誰でも気軽に実践できるサステナブル料理を中心とした料理教室「手作りキッチン工房 Bonheur (ボヌール)」を主宰。人気を博し、予約が取れない料理教室として多くの取材を受ける。ノーリツ毎日グリル部オフィシャルメンバーや料理王国オフィシャル料理家をはじめとする企業などのアンバサダーも数多く務め、大手スーパー、食品メーカーなどへのレシピ提供やテレビ番組への出演も多数。2020年からはYouTubeチャンネル「料理教室のBonちゃん」も運営。2024年1月現在チャンネル登録者数18.5万人。「Bonちゃん先生」として多くの人から親しまれている。

©YouTube「料理教室のBonちゃん」@bon6967

## ■書誌情報

書名：豆乳でいいんだ ふわふわホイップもクリームチーズも。からだにやさしいスイーツ 53

著者：小松友子（Bon ちゃん先生）

発売日：2024年1月25日（木）

ページ数：96ページ

サイズ：B5 変型判

定価：1870円（本体1700円＋税10%）

ISBN：978-4802213806

◇Amazonの書籍情報ページ：<https://x.gd/eRk6U>

◇イカロス出版WEBサイト：<https://www.ikaros.jp>

---

### 【イカロス出版株式会社】

『月刊エアライン』を中心に航空、鉄道、ミリタリー、レスキュー分野で出版活動を展開。さらに旅行、通訳・翻訳、ライフスタイルなどの分野でも多くの出版物を展開しています。

### 【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証スタンダード市場 9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

### 【本件に関するお問合せ先】

イカロス出版株式会社 書籍編集統括部 第1編集部

[mail] [book1@ikaros.co.jp](mailto:book1@ikaros.co.jp)