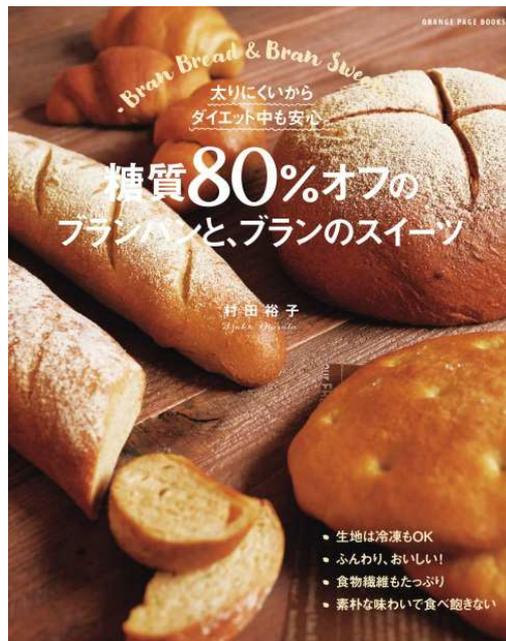


糖質オフしたい、でもパンとスイーツを我慢したくない人のためのレシピ本

～太りにくいからダイエット中も安心。～

『糖質80%オフのブランパンと、ブランのスイーツ』

食と健康に関する様々な刊行物を出版してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、近年、ダイエットや生活習慣病予防を意識する人が注目する「糖質オフ」生活を、おいしく、楽しく、続けるための『糖質80%オフのブランパンと、ブランのスイーツ』を5月17日(火)に刊行しました。



コンビニなどで人気の〈ブランパン〉が、おうちでおいしく失敗なく作れます！

本書は、「糖質オフのためにブランパンに切り替えたいけど、市販品はちょっと値段が高い。おうちで失敗なく手作りできたらいいのに」という声に応えた待望のレシピ本。試作を重ね、おいしさにもこだわったレシピばかりなので、過去に味に満足できず続けられなかった人にもおすすめです。

＜このリリースに関するお問い合わせ先＞

〒105-0004 東京都港区新橋 4-11-1 株式会社オレンジページ

広報室 遠藤 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434

【1/3】

……ところで「ブランパン」ってなに？ どうして太りにくいのか？

Q.普通のパンと何が違うの？

A.「小麦ブラン(※1)」と「大豆粉」が主材料。小麦粉を使わないから糖質が低い！



※1:小麦ブランとは、小麦の胚乳と胚芽部分を除いた外殻で、「ふすま」と呼ばれるもの。小麦の中でも糖質のほとんどを含む胚乳を除いたブランを使うことで、糖質をぐんとカットできる。

Q.どうして太りにくいのか？

A.低糖質&低GI(※2)だから、脂肪をため込みにくい。だから太りにくい♪

※2:GIとは、食後の血糖値の上がるスピードを示す数値

Q.小麦粉を使わないパンって、おいしいの？

A.ほのかな甘みと香ばしさがクセになる。もちりかみごたえのある食感も◎。

……さらに、食物繊維やミネラルも豊富で、とってもヘルシー！

本気の人も、ゆるく始めたい人も、ホームベーカリー派の人もOK！

糖質オフの程度に合わせ、小麦粉を全く使わない糖質80%オフの〈しっかり糖質オフ〉タイプと、小麦ブランと強力粉を併用した一般的なパンに近い味わいの糖質38%オフの〈ゆる糖質オフ〉タイプの2種類を紹介。手ごねではなくホームベーカリーで作る場合もしっかりフォローしています。

これなら毎日でも飽きない、ブランパンの幅広い楽しみ方を提案

ブランパン生活を始めると「どうやって食べればいいのか？ 何と合うのか？」という疑問がわきあがります。本書では、基本のレシピに加え、味や形を変えるアレンジ、お総菜パンやピザ、サンドイッチとそれにぴったりの副菜やスープまで収録。全て糖質オフを考えたレシピを提案しています。

スイーツだってブラン♪ 糖質70~80%オフでも、しっかり甘く、大満足の味に
糖質制限中にもっとも食べてはいけないのがスイーツ。でも、我慢ばかりでは長続きしません。そこで、糖質オフでも驚きのおいしさのスイーツを掲載。糖質をぐっと抑えたクリームたっぷり&ふわふわのロールケーキ、しっとりパウンドケーキ、クッキー、ドーナツとヘルシーなおやつが満載！



写真左／小麦ブラン、大豆粉、グルテンパウダーなど、使用する特別な材料については入手先含め詳しく解説
 写真中／ブランパンのサンドイッチあれこれ。低糖質な具をチョイスすれば、ダイエット中も安心のメニューに
 写真右／ブランのスイーツには、アーモンドブードルやクリームチーズなどをプラスすることでおいしさアップ

～あらゆる人が作りやすく、続けやすい、今までにないブランパンのレシピ本～

『糖質 80%オフのブランパンと、ブランのスイーツ』

5月17日(火)発売 本体 1018円(税別)

<http://www.orangepage.net/books/1076>

A4 変型判、アジロ、総ページ 84 ページ

■『糖質 80%オフのブランパンと、ブランのスイーツ』 特設ページ開設！

<http://www.orangepage.net/blogs/books/posts/510>

発売にあたり、オレンジページのコミュニティサイト「オレンジページサロン WEB」の会員の中からお試し隊を発足。本書の掲載レシピを作った感想も掲載しています。その感想の一部をご紹介します！

〈しっかり糖質オフ〉の生地で作るプルプルパンを作りました。

糖質制限ダイエットをはじめて大好きなパンを食べられないのがすごくストレスでしたが、自宅で手軽に作れてとても嬉しいです！ パン作り初心者の私でも、次の工程がすぐ頭に入るほど、見やすくわかりやすいレシピでした。(りな 1010 さん)

■「cuoca (クオカ)」でも本書の取り扱いが決定！

お菓子作り＆パン作りの材料と道具の専門店「cuoca」の特設サイトと一部店舗でも、『糖質 80%オフのブランパンと、ブランのスイーツ』が購入できます。材料とあわせた購入もおすすめ。

<http://www.cuoca.com/articles/bran-recipes-book/>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋 4-11-1 株式会社オレンジページ

広報室 遠藤 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434

【3/3】