

「太りたくない」けど「ふつうに食べたい」人へ 炭水化物を“食べた気になる”糖質オフ 82 レシピ

『だってご飯も麺も食べたいもん！ わがまま糖質オフ BOOK』

おいしくダイエットができるメニューを多数提案してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、『だってご飯も麺も食べたいもん！ わがまま糖質オフ BOOK』を8月29日(水)に刊行しました。糖質オフダイエットは、糖質を多く含む炭水化物、つまりご飯や麺、パン、スイーツを我慢するのが常識です。でも、大好きなご飯や麺をずっとあきらめるなんて、なかなかできないもの。本書では、ご飯も麺も食べた気になる我慢しない糖質オフレシピを提案しています。



炭水化物を半分に、そのぶん“低糖質素材”でおいしくかさまし！

本書が目指すゆるやかな糖質オフは、一日の糖質摂取量を 120g 以下に抑えるのが目標。55.2g の糖質が含まれているご飯(白米・茶碗 1 杯 150g)なら、1/2 量にするのが目安になります。これは麺やパンも同様。しかし、半分に減らしたただだと満足感も半減します。そこで登場するのがしらたき、豆腐、カリフラワーなどの低糖質素材。炭水化物半分+低糖質素材半分で、そっくりにはならないけれど「これはこれでアリだね！」とうなずける、かさましマジックを多数紹介します。

炭水化物

 ご飯 (白米・茶碗 1 杯 150g) 55.2g	 うどん (60cm・1玉 200g) 41.6g	 SPAGHETTI スパゲティ (乾燥 30g) 57.0g
 中華蒸し麺 (1 束 150g) 54.6g	 食パン (60枚切り 1 枚 60g) 26.6g	 ホットケーキミックス (50g・1 枚分) 36.3g

かさましに使える低糖質素材
※登場する素材を糖質の低い順に表示(100gあたり)。大豆の数値のみ編集部調べ。

1	しらたき	0.1g	10	生おから	2.3g
2	厚揚げ	0.2g	12	大根	2.7g
3	卵	0.3g	13	なす	2.9g
4	木綿豆腐	1.2g	14	キャベツ	3.4g
5	もやし	1.3g	15	えのきだけ	3.7g
6	油揚げ	1.4g	16	大豆(ドライパック)	4.6g
7	ズッキーニ	1.5g	17	牛乳	4.8g
8	絹ごし豆腐	1.7g	18	プレーンヨーグルト	4.9g
8	たけのこの水煮	1.7g	19	玉ねぎ	7.2g
10	カリフラワー	2.3g	20	きんこ	10.4g

【糖質量 CHECK LIST】

図左)炭水化物一食あたりの糖質量
図右)かさましに使える低糖質素材をランキング形式(すべて100gあたり)の糖質量)で表示

■かさましまジック「ご飯編」

ボリュームもおいしさもあきらめたくないご飯は、かさまし素材を(あったかご飯に混ぜる)とくのつけて丼にする)で糖質オフ。しらたきやきのこ、大豆などの低糖質素材で作り置きしたストック食材を混ぜたり、豆腐、野菜、加工品などをぜいたくに使って丼に仕上げます。どちらもご飯半分でも満足できるボリュームとおいしさ。毎日続けやすいように、作りやすさにもこだわりました。

「ストック」
でかさまし！
レシピの一例



糖質
31.2g

「のっけ丼」
でかさまし！
レシピの一例



糖質
30.9g

左)高たんぱく質で糖質低めな大豆+ちりめんじゃこの「じゃこ大豆」ストック。かみごたえが増すのもメリットです
右)低糖質な卵白でふわふわのスフレに仕上げた「はんぺんスフレのっけDON」。少量のはんぺんでうまみをUP

～「しらたきご飯」&「豆腐のっけ丼」は、アレンジも自由自在！～



左)かさましの最強素材しらたきを、ご飯粒大に刻み、だし汁で煮て作る「しらたきストック」。これがあればいろいろなアレンジができます。すべて糖質 39g 以下:左上から時計回りに「しらす入りTKG」「洋風混ぜずし」「レタス炒飯」「カルボご飯」「メキシカンピラフ風」「トマトスープご飯」「ドライカレー」「えびピラフ風」

右)のっけ丼にするなら豆腐が最強。すべて糖質 38g 以下:左上から時計回りに「しそ明太バター」「揚げだまちくわ」「黄身おかか」「うま辛キムチだれ」「ツナカレー」「食ベラー&ダブルのり」「ねぎだくチーズ」「にら納豆しょうゆ」

■かさましまジック「麺・パン・ホットケーキミックス編」

麺は具たくさん&ヘルシーな野菜のかさましがおすすめ。パンは、卵&牛乳で“太らせる”ワザでかさましを。ホットケーキミックスは、「豆腐」「ヨーグルト」「おから」「きなこ&豆腐」を使って、罪悪感のないおやつに変身させることができます。



糖質
42.3g



糖質
17.7g



糖質
21.1g

左)えのきでかさました「えのきスパのナポリタン」。見た目もぷりぷり感も激似でケチャップだれがよくなじみます
中)糖質の低い卵を2個使用した「ピカタフレンチトースト」。食パン 1/2 枚とは思えないほど食べごたえあり
右)「豆腐ホットケーキ」は、低糖質の豆腐が生地のベース。焼くと弾力がでて、「もちふわ」食感に出会えます♪

～話題の糖質オフレシピを Pick up ! 「カリフラワーライス」&「クラウドブレッド」～

ダイエット大国・アメリカで糖質制限食として注目を浴びている「カリフラワーライス」。カリフラワーは 100g中の糖質量が 2.3gと低いうえ、カリウムも豊富なため、デトックス効果も期待できます。本来はカリフラワーだけを炒めてご飯と置き換えますが、おいしさも考慮し、ご飯に混ぜ、ピラフ風に炊きました。一方、小麦粉を使わないパンとして注目された「クラウドブレッド」。主にクリームチーズと卵で作られる本物は、甘みのないシュー生地のように。パンとしての満足感を上げるため、きなこを少量加えてアレンジしています。



糖質
43.0g



糖質
0.8g

左) バターの香るピラフ風「カリフラワーライス」。柔らかく、ほんのり甘みのあるカリフラワーがご飯とよくなじみ、思わずお代わりしそうなほどのおいしさ。冷蔵で 1～2 日、冷凍で 4 週間保存できます

右) 焼きあがった形がふわふわ、もこもこしていることから、クラウド(雲)と名づけられた「クラウドブレッド」。具をのせて食事パンにするのに最適です。こちらも同じく冷蔵で 1～2 日、冷凍で 4 週間保存可能

※メニュー画像の糖質量は、すべて 1 人分(もしくは 1 人分相当量)です。糖質量は「日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)」をもとに算出しています。

だってご飯も麺も食べたいもん！ 『わがまま糖質オフ BOOK』

2018 年 8 月 29 日(水)発売 本体 1,200 円(税別)

<http://www.orangepage.net/books/1254>

AB 判、平綴じ、カバーつき、総ページ 84 ページ

<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 千葉、遠藤 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434 【3/3】