

☆糖質カットメニュー☆

ふすまプチパン(卵・乳)+500★6個



ふすまパン(レーズン&くるみ)
(くるみ)+1000★★8個



★ふすまとは…小麦の外皮部分で「ブラン」とも呼ばれ、小麦粉を作るときに取り除かれるもの。食物繊維と栄養分が豊富で、低糖質・低カロリー。ふすま粉を使う場合は強力粉の1/3をふすま粉に置き換える。教室ではふすまパンmixを使用。

★ふすまパンmixとは…焙煎したふすまと小麦たんぱくを主成分としたmix粉(富澤商店)。強力粉に比べ糖質84%off。

★ラカントSとは…羅漢果というフルーツからとれる甘味成分と、エリスリトールというでんぷんを原料とした発酵甘味料からできている。さとうと同じ重量で同じ甘さなので置き換えやすい。カロリー & 糖類ゼロ。ラカントSに含まれる糖質は体内に吸収されず排出される。

※ふすまプチパンまたはふすまパン(レーズン&くるみ)の受講後、さらに糖質カットメニューをご希望の場合、通常のメニューをふすまパンmixとラカントSに置き換えて焼くことも可能です(材料費+500)。ご相談ください。
ふすまパンは独特の食感になるため、まずは上記2つのメニューのどちらかをお試しください。