

## 低糖質カカオケーキ

- とうふ 100g
- ココナッツオイル 100ml (ナチュレオ)
- カカオ 30g
- 花蜜糖 30g (ナチュレハニー)



加熱調理用ココナッツオイル（酸化しないので繰り返し使える）

無臭なので天ぷら・揚げ物にも向く

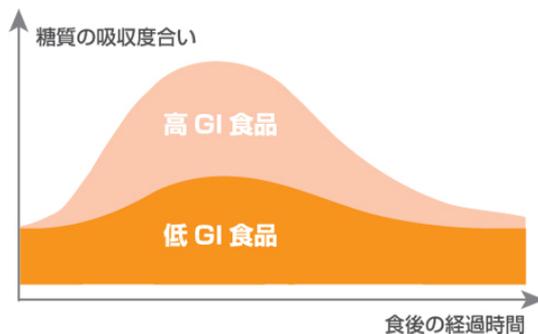


ココヤシの花の根元から出る蜜を釜で煮詰めたもの。GI値（数字が小さいほど血糖値が上がりにくい）が35と低いので、血糖値が気になる方も安心して使える。



ナチュレオ（調理用ココナッツオイル）は24℃で固まるので、あらかじめ湯煎して使います。お風呂に袋ごとドボンと入れて溶かし、製氷皿に流して固めておくと使いやすいです。

食品名	GI値	食品名	GI値	食品名	GI値
麦芽糖	105	食パン	95	ビート糖	65
ブドウ糖	100	蜂蜜	90	ショ糖	59
氷砂糖	100	精白米	84	玄米	55
上白糖	99	メープルシロップ	73	ナチュレハニー	35



## マヨネーズ

カプレオ (MCTオイル)	140g
卵黄	2個
酢	30cc
塩コショウ	適宜



### カプレオ (MCTオイル)

溶剤を使わずに圧縮抽出した高品質なココナッツオイルから独自の上流技術にて抽出したオイル

摂取後に素早く消化・代謝されすぐにエネルギーに変わる。

加熱調理には向かないが、常温で固まらないので、ドレッシングやスムージーに入れたり、お料理にかけたりして使う

1. ボウルに分量の卵黄・塩・こしょう、酢大さじ2/3入れ、よく混ぜる
2. ハンドミキサーでよくかき混ぜながら、カプレオをすこしずつ流し入れ混ぜる
3. 硬さを見ながら、残りの酢を加え、好みの硬さ・酸味に調整する
4. 余った卵白は、スープなどに入れて使う

## ポン酢

カプレオ (MCTオイル)
レモン
しょう油
ココネクタス
昆布



### ココネクタス (天然ビネガー)

ココヤシの花蜜からつくった天然の酢ドリンク。天然アミノ酸・ビタミン・ミネラル類を抱負に含んでいる。

香料・保存料・砂糖 無添加。

疲労回復に効果的

1. 器にレモンを搾る
2. 1に昆布を入れる
3. 2にココネクタス・しょう油を入れて味を調える

## 酢みそ

味噌
ココネクタス