

3種のバター

フードプロセッサーで混ぜるだけ
100%植物性のバター。

プレーン カシュ バター

冷蔵庫で
約2週間

糖質26.7g (総量)

〈材料〉10×8cmの型
カシュナッツ……90g
(無塩、ロースト)
ココナッツオイル……50ml
(無臭)
塩……小さじ1/4

〈作り方〉
ココナッツオイルが固形の
場合、あらかじめ湯煎で溶
かしておく。

- 1 場合、あらかじめ湯煎で溶かしておく。
- 2 すべての材料をフードプロセッサーに入れて、なめらかにになるまで混ぜる。
- 3 素早く保存容器に移し、冷蔵庫で固める。固まったら、食べやすい大きさに切る。

パセリ バター

冷蔵庫で
1~2日
以内

糖質7.0g (総量)

〈材料〉作りやすい分量
プレーンカシュバター
……1/4量
パセリのみじん切り適量
レモン汁……少々

〈作り方〉
プレーンカシュバターを室温
に戻し、しっかり水気を切っ
たパセリのみじん切りとレモ
ン汁を加え、よく混ぜる。

- 1 混ぜたら、冷蔵庫に入れ
て、再び固める。

パセリ&
オレンジバターに
ヨーグルト小さじ1
を混ぜ、再び
冷やし固めると
発酵バター風にな
ります。

〈作り方〉
プレーンカシュバターを室
温に戻し、オレンジの皮を
混ぜる。

- 1 混ぜたら、冷蔵庫に入れ
て、再び固める。

オレンジ バター

冷蔵庫で
1~2日
以内

糖質6.7g (総量)

〈材料〉作りやすい分量
プレーンカシュバター
……1/4量
オレンジの皮……少々
(小さくけずったもの)

カレールー

混ぜて固めるだけ！
保存料も添加物も入っていない
100%植物性カレールー。

1人分の糖質5.4g

〈材料〉作りやすい分量

A { カレー粉……35g
小麦粉……25g
ココナッツシュガー……15g
顆粒昆布だし(無塩)……小さじ2
天然塩……10g

ココナッツオイル(無臭)……85ml

B { しょうゆ……小さじ2
ソース……小さじ1
ケチャップ……小さじ1



冷凍保存
できます。

〈作り方〉

- 1 Aに溶かしたココナッツオイル
を加え、なめらかなるまでよく
混ぜ合わせる。
- 2 Bを加え、素早く混ぜる。
- 3 製氷皿などに流し込み、冷蔵庫に
入れて固める。

おからパン粉

パン粉も隠れ糖質です！ だから、おから。

冷凍保存
できます。

1カップ分の糖質4.6g

〈材料〉1カップ分

生おから……200g

〈作り方〉

フライパンに生おから200gを入れて中
火にかけ、バラバラになるまで約20分
から炒りする。バット等に入れて冷ます。

*パン粉を使う料理に代用しましょう。

