

カカオブレッド(糖質 5.2 g / 1 切れ)

<材料>

ココナッツフラワー	40g
G-FORMULA	60g
カカオ	20g
ナチュレハニー	20g
卵 (黄身と白身にわける)	4個
ナチュレオ	170g
お湯	80cc



<作り方>

- 1, ボウルに粉類を混ぜる。
黄身・お湯・ナチュレオを入れ混ぜ、
しばらく置いておく



- 2, 白身に塩を少し入れ、ハンドミキサーでツノが立つくらいまで
しっかりメレンゲにする
- 3, 1に2を3回くらいに分けて入れる。
1回目はしっかり混ぜ、2・3回目はざっくり混ぜ合わせる

- 4, 炊飯器のメニューをケーキモードにして炊飯スイッチを押す
*ない場合は、炊飯スイッチを押す (炊飯釜により時間に差がある)

- 5, 竹串で刺して何もついてこなければできあがり。
火の通りが悪い場合は、
様子を見ながら 15分程追加する



プレーンブレッド（糖質 3.6 g / 1 切れ）

<材料>

ココナッツフラワー	40 g
G-PURE	60 g
ナチュレハニー	20 g
卵（黄身と白身にわける）	4個
ナチュレオ	170 g
お湯	80 cc



ハニーレモンブレッド（糖質 5.3 g / 1 切れ）

プレーンブレッドの材料でつくる

レモンをナチュレハニーで煮込んで炊飯器の下に並べる
みじん切りにしたレモンと煮込んだ煮汁を生地に混ぜる