

1個当たり100kcal以下のパンでダイエット 「おいしく焼けるダイエットパン」出版記念講座 2010年2月1日よりスタート

株式会社サンリッチ(本社:東京都中央区、代表取締役社長:灘吉利晃)では、全国120教室を展開する、手づくり総合教室「ホームメイド協会」を運営しております。この度、当協会では書籍「おいしく焼けるダイエットパン」の出版を記念して、「ダイエットパン」とそれを引き立てるヘルシーなメニューを学べる全6回コースの講座を開催致します。

■ 1個当たり100kcal以下の「ダイエットパン」とは？

「ダイエットパン」とは、1個(1切れ)当たりのカロリーが100kcal以下(通常は350kcal前後)に抑えたパンのことです。

「パンは高カロリーだから・・・」と考えている方が多い中、おいしいパンの焼き方を伝える事にこだわり続けてきた当協会が総力を挙げて開発しました。

例えば、食パンひとつにしても、雑穀やもちきび、豆乳などの天然素材を使用しており、体に優しいダイエットを応援します。

また、書籍「おいしく焼けるダイエットパン」では、もっともポピュラーなロールパン、食パン、コッペパン、フランスパン、クロワッサンを中心に、それぞれそのパンにあった食材を使用した「ダイエットパン」のレシピを紹介しています。

本書は、社団法人日本図書館協会の選定図書にも認定されました。



■ 「おいしく焼けるダイエットパン」出版記念講座実施メニュー



・ロールパン&コッペパン

バターを使わず、砂糖も少量にしました。全粒粉入りで風味の良い仕上げに。

・ひじきとえびの和風サラダ

食物繊維の多い食材を使い、ドレッシングはノンオイルでヘルシーに！



・ベーグル

ヘルシーパンの代名詞ベーグル。仕込水にこんにゃくを加えカロリー一半減。

・ヘルシーパテ/トマトスープ

長いも入りのローカロリーパテです。トマトを焼いて味に深みとコクをつけ、スープに仕上げました。



・オニオンブレッド

生地野菜を練り込んだヘルシーな食パン。

・ラトウイユのココット

バランスよく野菜がとれます。蓋つきココットで作ると卵がまるやかな仕上がりに



・2色ブレッド

うず巻き状に仕上げた断面が
かわいいパン。紅こうじと抹茶
の生地で作ります。

・クリーム仕立てのごぼうスープ
食物繊維たっぷりのスープ。
生ハムの塩味がアクセントに。



・野菜ピザ

野菜たっぷり。サラダ感覚のピ
ザです。

・カレーナゲット

レンジでカンタン！揚げないか
らヘルシー。ナゲットは麩入りで
す。高たんぱく、低脂肪に。



・フルーツデニッシュ

折り込みバターの代わりに豆乳
バターを折り込みました。やさし
いパンです。

・豆乳ソースニョッキ

豆腐でこねたオリーブ入りのニ
ョッキ。きび入り豆乳ソースで仕
上げました。

【実施概要】

期間	2月1日(月)～毎月1メニューずつ展開(全6回)
開催場所	全国のホームメイド協会各教室にて
参加料	会員:9,180円(3回分チケット) 一般:10,800円(3回分チケット) ※前・後半での販売と致します。 ※一回ずつのチケット販売・チケットの払い戻しは致しません。
テキスト	書籍「おいしく焼けるダイエットパン」(発行 インフォレスト株式会社) ※テキストは別売りです。 価格:1,260円(税込) 全国の書店や当協会教室にて好評発売中
申込方法	各教室にてお願い致します。

※スケジュールの確認・各種お問い合わせは各教室までお願い致します。

※本コースの一般参加者の方が当協会の本科コースにご入会頂いた場合には

①入会金(10,500円)無料 ②PART1の受講料10%OFFの特典があります。

<ホームメイド協会について>

～毎年約2万人生徒が増加中 受講者延べ人数は70万人超～

ホームメイド協会は、全国に120箇所の教室を展開している手づくり総合教室です。

1973年に、現代表取締役社長の灘吉利晃により創立。パン教室からスタートし、独自のパン製法を開発、多数の特許を保有しています。また近年は、天然酵母の研究、天然酵母パンの開発にも力をいれています。