

各 位

2023年12月20日  
イカロス出版株式会社

生クリーム不使用！人気料理家 Bon ちゃん先生が教える  
牛乳ホイップ&牛乳クリームチーズを使った絶品スイーツ  
『牛乳さえあれば ふわふわホイップもクリームチーズも。  
かんたんおいしいスイーツ 55』発売

インプレスグループで航空分野などのメディア事業を手掛けるイカロス出版株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：山手章弘）は、書籍『牛乳さえあれば ふわふわホイップもクリームチーズも。かんたんおいしいスイーツ 55』を2023年12月20日に発売いたします。



■生クリーム不使用！牛乳だけでさまざまなクリーム&スイーツが作れます

ふわふわホイップクリームも、濃厚クリームチーズも、  
生クリームを使わず、牛乳で作れるんです！

YouTubeチャンネル登録者数18万人超え「料理教室のBonちゃん」で人気の料理家Bonちゃん先生が、YouTubeでもバズった牛乳ホイップクリーム&クリームチーズの作り方と、それらを使ったさまざまなスイーツレシピをご紹介します。

罪悪感なく食べられて、作り方も簡単。もちろん味だって妥協なし。

「これが牛乳？」と驚くことうけあい！

余った牛乳をクリームやスイーツとして消費すれば、SDGs的にも有意義です。

## ■牛乳で作るからこそそのメリットいっぱい！

- ◆牛乳だから、生クリームより低カロリーで太りにくい！
- ◆いつも冷蔵庫にある牛乳だから、思い立ったらいつでも作れる！
- ◆お値段だって、牛乳なら生クリームより断然安い！
- ◆牛乳の廃棄問題にも寄与する！

YouTube や Instagram では未公開、デコレーションも可能なテクスチャーの「しっかりホイップ」レシピも収録。YouTube で多くの人に支持された「ふわふわホイップ」では作りにくかったショートケーキやロールケーキも、これなら作れます。

## ■本書は以下のような方におすすめです

- ・ 太りたくないけれどホイップクリームなど乳製品をたっぷり食べたい人
- ・ 安く、お金をかけなくても作れるスイーツを知りたい人
- ・ 家にある材料でスイーツを作りたい人
- ・ 牛乳&乳製品が好きな人
- ・ 家にたいてい牛乳がある人
- ・ 牛乳が余りがちな人

## ■紙面イメージ



**【いちごのショートケーキ】** 王道スイーツも牛乳ホイップで作ったら、あっさりした口当たりで新感覚。低カロリーでもきちんとした食べ応えを実現しました。



【夢見心地のロールケーキ】 きめ細やかな生地でたっぷりの牛乳ホイップをくるんだシンプルなケーキ。口いっぱいほおばれば、その口どけにうっとり♪



【アメリカンカップケーキ】 焼き立てはふんわり、冷やすとしっかり食感のカップケーキに、牛乳クリームチーズで作ったこっくりクリームをトッピング。



【ビスケットアイスサンド&ミルクアイスバー】 濃厚なのにどこかなつかしい素朴な味わいのビスケットアイスサンドと、ふわっと口どけがよいので、もう1本!とつい手がのびてしまうアイスバーなどのアイス系も。

## ■本書の構成

### ◆Chapter 1 牛乳ふわふわホイップクリーム

基本の牛乳ふわふわホイップクリームの作り方

シフォンケーキ / ハワイアン・パンケーキ / ふんわりムース / ふわふわアイスバー / ビールゼリー  
など

### ◆Chapter 2 牛乳しっかりホイップクリーム

基本の牛乳しっかりホイップクリームの作り方

いちごのショートケーキ / フルーツサンド / ロールケーキ / しっとりクレープ / ビスケットアイス  
サンド など

### ◆Chapter 3 牛乳クリームチーズ

基本の牛乳クリームチーズの作り方

レアチーズケーキ / スフレチーズケーキ / ティラミス / アメリカンカップケーキ / キャロットケーキ  
など

### ◆Chapter 4 牛乳そのままスイーツ

なめらかプリン / ブランマンジェ / チョコバナナプリン / 2層ミルクプリン / 牛乳ソフトクリーム など

## ■姉妹本として、本書の豆乳版も、2024年1月25日に発売予定！

牛乳が飲めない、牛乳を摂りたくない

そんな人に向けて、牛乳をすべて豆乳に置き換え、さらに小麦粉を米粉に置き換えた姉妹本  
『豆乳でいいんだ ふわふわホイップもクリームチーズも。からだにやさしいスイーツ53』  
も発売予定。

本書の牛乳&小麦粉を使ったスイーツとほぼ同じラインナップを、豆乳&米粉で作ります。

## ■著者プロフィール



### 小松友子 (Bon ちゃん先生) / (こまつゆうこ / ぼんちゃんせんせい)

慶應義塾大学商学部卒。一般企業勤務を経て、誰でも気軽に実践できるサステナブル料理を中心とした料理教室「手作りキッチン工房 Bonheur (ボヌール)」を主宰。人気を博し、予約が取れない料理教室として多くの取材を受ける。ノーリツ毎日グリル部オフィシャルメンバーや料理王国オフィシャル料理家をはじめとする企業などのアンバサダーも数多く務め、大手スーパー、食品メーカーなどへのレシピ提供やテレビ番組への出演も多数。2020年からはYouTubeチャンネル「料理教室のBonちゃん」も運営。2023年12月現在チャンネル登録者数18万人超。「Bonちゃん先生」として多くの人から親しまれている。

©YouTube「料理教室のBonちゃん」@bon6967

## ■書誌情報

書名：牛乳さえあれば ふわふわホイップもクリームチーズも。 かんたんおいしいスイーツ 55

著者：小松友子（Bon ちゃん先生）

発売日：2022年12月20日（水）

ページ数：96ページ

サイズ：B5 変型判

定価：1870円（本体1700円＋税10%）

ISBN：978-4802213790

◇Amazonの書籍情報ページ：<https://x.gd/1MukW>

◇イカロス出版WEBサイト：<https://books.ikaros.jp/book/b10045293.html>

---

### 【イカロス出版株式会社】

『月刊エアライン』を中心に航空、鉄道、ミリタリー、レスキュー分野で出版活動を展開。さらに旅行、通訳・翻訳、ライフスタイルなどの分野でも多くの出版物を展開しています。

### 【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証スタンダード市場 9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

### 【本件に関するお問合せ先】

イカロス出版株式会社 書籍編集統括部 第1編集部

[mail] [book1@ikaros.co.jp](mailto:book1@ikaros.co.jp)