

創刊37周年記念特大号

リサ・ラーソン×野田琺瑯200名プレゼント

ESSE

不二家のおトクな
クーポンつき

やせる!
スクワットの
新常識

スペシャル企画

「ちびまる子ちゃん」
名言集

メまで糖質オフの
鍋とスープ

人気ブロガー・ミランダかあちゃんの
大人のプチプラ服
着こなしレッスン

ゆーママの

1か月 マネするだけ!
献立カレンダー

COVER
吉田 羊さん
INTERVIEW
長谷川博己さん

エッセ

11
2018 NOV.
特別
定価 558円

2大
別冊付録



コウケンテツさんの
レシピカレンダー
2019

ESSE
BEAUTY
BOOK



リサ・ラーソン×野田琺瑯



キッチングッズ
200名プレゼント

「いつの間にか片づくから、暮らしハッピー♪」

もう収納に
悩まない!

発表! 人生が変わった人の「収納&インテリア」グランプリ
やましたひでこさんの今こそ「断捨離」
ゲッターズ飯田さんの「やめるだけ! 開運インテリア」も!

家計簿なしで、みるみる貯まる!

ほったらかし貯金術

白崎茶会のシンプルおやつ
イケアでつくる秋インテリア
敏感すぎる人が..
人づき合いに疲れない方法



ココナツオイルの 生チョコ風の

ココナツオイルにココアとはちみつを混ぜるだけで、生チョコのような味わいに。トッピングを変えたり、ナッツを中に混ぜ込んだりしてもOK

材料(8個分)

ココナツオイル(液状)	50g
ココアパウダー	15g
はちみつ	25g
スライスアーモンド(ロースト)	各適量
ドライクランベリー	各適量

つくり方

- ① コップにココナツオイルを入れ、ココアパウダーを加えて小さめのスプーンでよく混ぜる。なめらかなになったらはちみつを加えて混ぜる(分離してくる・a)。
- ② ①を冷蔵庫に入れて冷やす。周りがうっすらと固まってきたら冷蔵庫から出し(b)、クリーム状になるまでよく混ぜる(c)。
- ③ クッキングシートを敷いたバットに、②をスプーン2本で丸くまとめて間隔をあけて落とす(d)。スライスアーモンドとドライクランベリーをのせ、冷蔵庫で20分以上冷やし固める。
[1個分84kcal]



白崎茶会おすすめの材料

白崎茶会のおやつづくりに欠かせない、おすすめの材料をご紹介します。それぞれの特徴を知り、レシピどおりの分量をきちんと量って使いましょう

ベーキングパウダー

生地を縦方向に膨らませる力があります。アルミニウムフリーで、小麦粉不使用のものがおすすめ
ラムフォード ベーキングパウダー(アリサン) 114g ¥260



豆乳ヨーグルト

豆乳を発酵させた無糖タイプのヨーグルト風食品。牛乳を使ったものより低カロリーで低糖質です
豆乳グルト(マルサンアイ) 400g ¥270



植物油

味や香りにクセのない、なたねサラダ油がおすすめ。黄色いなたね油は風味が強いため避けましょう
国産なたねサラダ油(ムソー) 450g ¥972



ココナツオイル

20℃以下で固まるので、冬場は湯せんで溶かして使います。無香タイプで酸化に強いものを
プレミアムココナツオイル(ココウェル) 460g ¥1026

