



ダイエット 食べる  
#グルテンフリー

いいね! 2021.12.21

## 専門家が選んだ、グルテンフリータイプの「ご褒美スイーツ」3店舗

Share Twitter Facebook B! LINE お気に入り 9



早いもので、今年も残り少なくなってまいりました。年末年始は、この1年がんばった自分に「ご褒美スイーツ」を買いたいと考えている人も多いのではないのでしょうか？  
そこで、この時期に買いたいちょっとぜいたくなグルテンフリー対応のおすすめスイーツのご紹介です。

監修 **フォーブス 弥生**

連載 専門家監修の  
人気コラム読めます！

- Naoko  
骨盤矯正パーソナルトレーナー。(株)NaokoBo...
- 鈴木 きよみ  
足のひと専(足裏研究家) 鈴木きよみクリニックサ...
- エダジュン  
料理研究家。管理栄養士。Soup Stock To...

twitter

Follow @FYITE

Tweets by @FYITE

FYITE編集部 @FYITE  
ダイエットのモチベーションがアップするネイルの色は？ #ダイエットチヨイス  
fyite.jp/news/beauty/17...

Facebook

- FYITE オフィシャルfacebook
- FYITE ランニング部
- FYITE 婚活部
- FYITE 自転車部
- FYITE 贈賞研究会
- FYITE ボディメイク部

### グルテンフリー対応のおすすめスイーツ3店舗



『CHOUPEPTE (シュベット)』

ヘルシーでリッチな「ためるおやつ」を提案する、オーガニック玄米粉&グルテンフリーのシュークリーム専門店。おいしくて体にもやさしい、見た目にも華やかでぜいたくなスイーツ。玄米粉は有機栽培された「あきたこまち」を使用しており、砂糖や生クリーム、チョコレートも厳選された原材料のみが使われています。玄米粉の風味が効いていて、今までに食べたことのない罪悪感のないスイーツです。

2022年1月5日(水)~11日(火)まで、伊勢丹 新宿店の催事でも購入できます。



【店舗概要】

グランドオープン：2022年1月14日予定  
所在地：東京都渋谷区恵比寿2-37-8-2F  
TEL：03-3446-3376  
営業時間：11:00~18:00



『KEN'S CAFÉ TOKYO (ケンスカフェ東京)』

数量限定のガトーショコラ専門店。多くのメディアでとり上げられている人気有名店なので、食べたことがある人も多いのではないのでしょうか。小麦粉を一切加えないグルテンフリーのガトーショコラは、常温ではテリーヌショコラ、冷やすと生チョコ感覚、レンジで温めるとフォンダンショコラのように、温度によって変わる3つの食感と口溶けを楽しめます。本当に濃厚でリッチな味わいのガトーショコラは、リピートしている一品です。



【店舗概要】

所在地：東京都新宿区新宿1-23-3 御苑コーポリアネーズ1F  
TEL：03-3354-6206  
営業時間：10:00~19:00  
休業日：日・祝日



『Mr. CHEESECAKE (ミスターチーズケーキ)』

毎日曜・月曜に公式MAIL MAGAZINEと公式LINE限定商品で販売しているレアチーズケーキ。小麦粉を使わない製法のため、湯煎焼きをすることでケーキ上部はしっかり焼かれており、下部はレアチーズケーキのようなめらかなさが表現されており、ひとつで二度おいしい食感です。口の中に入れたときの濃厚でとろける食感は格別です。リッチな味わいで、ギフトにも喜ばれる一品です。ホリデー限定で発売されるフレーバーチーズケーキも魅力的です。

【店舗概要】

[オフィシャルサイト](#)

自分へのご褒美スイーツだけでなく、この時期、帰省する際にご家族や友人への手みやげとしても喜ばれるスイーツギフトではないでしょうか。

※もっと詳細を知りたい人は『CHOUPEPTE (シュベット)』、『KEN'S CAFÉ TOKYO (ケンスカフェ東京)』、『Mr. CHEESECAKE (ミスターチーズケーキ)』ともに店舗名で検索いただけますとHP情報にてご確認いただけます。

連載・関連記事

- > オートミールや米粉でグルテンフリーに！体によさしい種高養生園のおやつレシピ『グラノーラ』
- > ふわふわな食感！材料3つで作れる「オートミールのバナナソフトクッキー」※腸活レシピ



**フォーブス 弥生**

一般社団法人グルテンフリーライフ協会代表理事。身内のグルテン過敏症をきっかけにグルテンフリーの探求と実践の道へ。長年にわたり培った知恵とノウハウをグルテンフリーの普及活動に生かすべく、2013年12月一般社団法人グルテンフリーライフ協会を設立。著書に、自身の経験と実践レシピをまとめた『2週間、小麦をやめてみませんか？』（三五館）。