

今年のハロウィンお菓子は見た目も可愛く、食物繊維とタンパク質も摂ってヘルシーに！  
**簡単に作れるハロウィンスイーツアレンジレシピ**

10月31日といえばハロウィン！家族や友人とハロウィン・パーティーを楽しむ方も多いのではないのでしょうか？食欲の秋だからこそ、お菓子も健康に気を使ってヘルシーに楽しめるものがあるといいですね。たんぱく質や食物繊維が手軽に摂れる、健康的な間食に適したお菓子「ヘルシーナッキング」を販売する森永製菓株式会社（東京都港区芝、代表取締役社長・新井 徹）は、管理栄養士の藤橋ひとみ先生に、「ハロウィンスイーツアレンジレシピ」をご紹介いただきました。



I's Food & Health LABO.代表 / 管理栄養士  
藤橋 ひとみ 先生

20歳で突然発症した重度のアトピーを食事で体の内側から改善した経験から、日々の食事の大切さを体感し、美と健康を作る“しあわせごはん”のメソッドを確立。国内外での講師活動、簡単・美味しい・ヘルシーなレシピ開発、メディア出演、コラム執筆など精力的に活動中。大学での研究や、食と健康の分野で活動する専門家のスキルアップ、起業サポートにも力を入れている。

みんな大好きチョコケーキも、おからでローカロリーに。  
バラの花びらもラップでくるくる、実は簡単！

■アップルローズのおからココアカップケーキ■

**材料** (4個分)

～おからココアカップケーキ～

森永純ココア…大さじ4 / 生おから…100g / 卵…M2個  
ベーキングパウダー…小さじ1 / はちみつ…大さじ4



～アップルローズ～

りんご（真っ赤なものがおすすめ）…1個 / ★はちみつ…大さじ2 / ★レモン汁…大さじ2  
★ラム酒…適量（お好みで） / ★シナモン…適量（お好みで）

※Point：

小麦粉の代わりに、おからを使用したグルテンフリーのレシピ。甘みは砂糖でも代替が可能です。はちみつを使用することで、よりしっとりと仕上がります。

**作り方**

- (1) りんごを2mm幅程度の薄い楕円形切りにし、耐熱皿に並べて★を表面に均一にかけ、ラップをして、電子レンジ（600W）で約3分、全体に火が通るまで加熱し、粗熱をとる。
- (2) ボウルに「おからココアカップケーキ」の材料を全て入れ、ヘラで均一になるまで混ぜる。
- (3) 耐熱のケーキカップに(2)を1/2の高さまで流し入れ、電子レンジ(600W)で約1分～1分30秒加熱する。



※電子レンジの機種によって加熱時間が異なりますので、全体に火が通っていることを確認しながら加熱時間を調整してください。

- (4) ラップを敷いた上に(1)を一直線に横に重ねて並べ、薔薇の形になるように巻き、粗熱をとった(3)の上に飾る。

※Point：写真のように、ラップを持ち上げながら、端からゆっくり巻いていくと綺麗なばらの形に仕上がります。



お豆腐入りの白玉はモチモチのまま  
タンパク質も摂れてヘルシー！

■おばけ豆腐白玉の黒ゴマ豆乳ラテ■

**材料** (4人分/白玉:約12個分)

五穀と黒ゴマの豆乳ラテ…4袋(1人1袋) /  
白玉粉…50g / 絹ごし豆腐…100g / 黒ごま…適量



**作り方**



(1) ボウルに白玉粉、絹ごし豆腐を入れて混ぜ、おばけの形に成型する。

※Point: 豆腐の水分を使って白玉を作ることで、おやつでタンパク質が補給できます！  
豆腐の種類によって水分が異なりますので、成型しやすい硬さになるよう、少しずつ加えて  
量を調整してください。

(2) たっぷりのお湯を沸騰させた鍋に、(1)を入れて浮き上がるまでゆでる。

(3) 浅めのスープ皿に、五穀と黒ゴマの豆乳ラテを作り、黒ゴマで目をつけた(2)を浮かべる。

トースターでパリッと仕上がりに、冷めても美味しい！

■ハロウィンチョコパイ■

**材料** (4個分)

ヘルシースナッキング<クランベリーと大麦シリアル<のビターチョコ>…4個  
冷凍ミックスベリー…適量 / ギョウザの皮(大判)…4枚  
オリーブオイル…適量



**作り方**



(1) ギョウザの皮にオリーブオイルを塗る。

※Point: 縁から1cmほどは塗らずに残した方が包みやすくなります。また、焼いたときにパリッとした食感が楽しめるので外側にオリーブオイルを塗るのもおすすめです♪

(2) (1)にヘルシースナッキング<クランベリーと大麦シリアル<のビターチョコ>、ミックスベリーを入れ、  
ギョウザの皮の四隅に水をつけ、中央でとめる。

(3) トースターでこんがり焼き目がつくまで焼く。

底面や側面までしっかりと焼き目をつけたい場合は向きを変えて焼くのもオススメです。

小分けのプレゼントにもぴったりのラッピングアイデア

■小枝の魔法のほうき■

**材料** (ほうき1つつ分)

小枝…小袋3~4個  
~ラッピング用~  
透明ラッピングバッグ…1袋  
紙ストロー…1本  
リボン…20cmほど



**作り方**

(1) 透明ラッピングバックに小枝を縦に並べて入れる。

(2) 紙ストローを柄に見立てて(1)に差し込み、ほうき型になるよう、りぼんで口をとめる。

## ■レシピで使った商品概要

商品名	森永純ココア	五穀と黒ゴマの豆乳ラテ	ヘルシースナッキング ＜クランベリーと大麦シリアル のビターチョコ＞	小枝＜ミルク＞
画像				
	ココア	乾燥雑穀加工食品	準チョコレート	
内容量	110g	1 個	33g	44 本 (4 本×11 袋)
発売日	既発売			
発売地区	全国・全ルート			
品質	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お菓子やお料理、もちろンドリンクにもぴったりのカカオ 100%ピュアココアです。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・厳選した五穀（押麦、もちきび、玄米パフ、黒米、黒大豆）に黒ゴマと豆乳を加えた和風デザートです。</li> <li>・1 袋当たり食物繊維が 1.1g、セサミンが 14 mg 含有されています。</li> <li>・フリーズドライ商品です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マイルドなビターチョコにクランベリー、大麦シリアル、大豆パフが入った、素材ぎっしりのチョコレートです。</li> <li>食物繊維：5.6g</li> <li>たんぱく質：5.2g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミルク感のあるマイルドなチョコレートと、クラッシュアーモンドの香ばしさが楽しめる、後引くおいしさです。</li> </ul>
カロリー	18Kcal 1 杯 (5g) 当り	113Kcal 1 個 (標準 26g) 当り	153Kcal 1 袋 (33g) 当り	32Kcal 1 小袋 (標準 5.9g) 当り
参考小売価格	365 円 (税別) / 394 円 (税込)	160 円 (税別) / 173 円 (税込)	128 円 (税別) / 138 円 (税込)	180 円 (税別) / 194 円 (税込)
ターゲット	30-40 代親子	20~50 代のナチュラル志向、 健康志向の高い女性	20-30 代女性	30-40 代女性
JAN コード	4902888516566	490288852953	4902888229954	4902888219498

■ヘルシースナッキングについての詳細は、下記 web サイトをご覧ください。

<http://www.morinaga.co.jp/healthysnacking/>