



HALLOWEEN RECIPES

楽しくて不気味な、お子様向けレシピ

ハロウィーンは糖質なしでも楽しめる



ハロウィーンは保護者にとってストレスの多い祝日の場合もあります。子供の糖分摂取は深刻な問題であり、多くの保護者は10月末から11月初めにかけて、子供にどれだけお菓子を食べさせていいか、気の長い交渉をしているように感じられることもあります。そこにシトリン欠損症が加わると、事態はさらに厄介になります。良い面もありますが、糖分を摂り過ぎずにハロウィーンを祝う方法はたくさんあります！糖質制限＝楽しみを制限することではありません！私たちは、皆様のお子様食べ物に対してわくわくするような、楽しいレシピや食べ物に関連したアクティビティをご用意しました。

ベジ・スケルトン・プラッター：ニンジンスティック、キュウリのスライス、プチトマト、ピーマンの千切りなど、色とりどりの野菜を大皿に並べて骸骨の形を作る。

ミイラのホットドッグ包み：七面鳥や鶏肉のホットドッグを、全粒粉のトルティーヤや、薄くスライスしたズッキーニの千切りで包んで、ミイラのような包みを作る。マスタードやケチャップで目をつければ、キュートで香ばしいスイーツに。

モンスター・アボカド・トースト：全粒粉のトーストの上につぶしたアボカドをのせ、スライスしたオリーブを目に、トマトのスライスを口に使うと、友好的なモンスターや不気味なモンスターの顔になる。

魔女のほうき：プレッツェルの棒とストリングチーズの棒を使って、魔女のほうきを作る。ストリングチーズの一方の端を細く切り、もう一方の端はそのままにして、プレッツェルの棒をそのままの端に差し込むだけ。このほうきは、楽しくてタンパク質が豊富なスナックだ。

チョリソーとオリーブの目玉焼き：チョリソーソーセージ（またはお好みのソーセージ）を切り、クリームチーズを塗り、グリーンオリーブとブラックオリーブのスライスを添えれば、香ばしくて不気味なおやつに。

トリック・オア・トリートのためのヘルシー・スナック

プレッツェル
ポップコーン
チップス
クラッカー
ドライフルーツ

