

罪悪感なく最高に美味しいを目指します♥

# KOMEHACHI CAFE CLASS



砂糖不使用  
ローチョコボールのレシピ

# komehachi♡cafeclass

この度は、  
砂糖不使用ローチョコボールのレシピレッスンを  
ご受講いただきありがとうございます。

甘いものが大好きな人にとってチョコレート菓子は切っても切れない関係だと思えます。  
そんなチョコレート、市販のものは植物油脂や砂糖がたっぷり含まれており、食べた後にできるニキビに悩まれる方も多いためです。  
このレシピはとっておきの甘さと、高級感すら感じる風味でありながら、安心して食べられる材料で作られています。  
ぜひお試しください♪

諸注意～必ずお読み下さいますようお願い申し上げます～

レシピは、スクリーンショットやコピー等をしていただき、各自で保管していただきますようお願い申し上げます。

komehachicafeclassで教えるレシピやノウハウはご家庭で再現し、楽しんでいただくことを目的としております。その他の目的で使用するのはご遠慮くださいますよう、宜しく願い致します。



## 砂糖不使用ローチョコボール① (オイル不使用)

### 材料 (約8個分)

- ナツメ乾燥(種を除いた後)…60g
- ココア …10g
- オリーブオイル…6g  
(バターに変えるとリッチな味に変化)
- ココナッツファイン…適量

### 作り方

1. ナツメを粗目が取れてしっとりするまで(1分以上)フードプロセッサーで細かくする。
2. 1をボウルに移しココアとオリーブオイルを入れて練る。べとつきますが冷やすとちょうどよくなります。
3. ビニール手袋を着用し丸く形を整えて塊を並べる。
4. ココナッツファインをボウルに入れて3をまとわすようにまぶす。
5. シッカリ冷やす。

日常のブログについては、  
[HTTPS://KOMETOHACHIMITHU.COM/](https://kometohachimithu.com/)をご覧ください。



## 砂糖不使用ローチョコボール② (オイル不使用)

材料 (約8個分)

- デーツ …80g
- ココア …10g
- 胡桃 …60g
- ☆きな粉 …10g
- ☆ココナツファイン…10g

### 作り方

1. 材料すべてフードプロセッサへ入れる(☆は省略もできますが風味をよくするために入れたほうが良いです)
2. デーツの塊がなくなるまでしっかり粉砕する。
3. ビニール手袋などをして、ひと口大に丸めます。



日常のブログについては、  
[HTTPS://KOMETOHACHIMITHU.COM/](https://kometohachimithu.com/)をご覧ください。

## チョコボール①の アレンジバージョン

1. ナッツがお好きな方は胡桃を6粒粗く刻んで混ぜる。(香ばしい)
2. ドライいちじくがあれば小粒2つ程度をナツメと一緒に混ぜる。(プチプチ触感がやみつきに)
3. ココナツファインではなくシュガーフリーのシナモンパウダーをまぶす。(スパイシーチョコ)
4. 金柑などの柑橘類の皮を少量刻み入れ、小さじ1弱の搾り汁をれる。(リッチなデザートチョコ)



- ナツメは業務スーパーやカルディで買えます。
- バターでも作れます。高級感あふれる違ったフレーバーが楽しめます。バターの場合15gに変更してください。
- 無調整豆乳はスゴイサイズを使用するとより生クリーム感が強く出せます。



+



## ナツメはデーツとどう違うの・・・？

ナツメはデーツよりも栄養が豊富！ベトベト食感がデーツの強みでナツメはシッカリ固まります！

### なつめの効能

**美肌&美髪効果** パントテン酸の働きでビタミンCの効果を高め、日焼け予防や紫外線に負けないお肌を作ってくれます。

**ダイエット効果** なつめに含まれているサポニンには、脂肪の蓄積を抑える効果が含まれております。食物繊維も多く便秘を解消し、むくみも取り除いてくれます。

キレイな体を目指しましょう♡

**貧血予防&骨粗しょう症予防** 鉄分やカルシウムも含まれております。

**ストレスへの抵抗力を高める** パントテン酸によってストレスを和らげる副腎皮質ホルモンの働きを促し免疫抗体を作り、風邪をひきにくくします。

**アレルギーを軽減する** フルクトピラノサイドという成分が大変重要で、アレルギー反応を引き起こす抗体を和らげる効果があります。

作ったこと、受講したこと  
良かった点などレビューや  
LINE・SNS等でメッセージ頂けると  
今後の励みにいたします♡