

多治見市 トムニャンさん | 1人あたり224kcal |

## あんかけかぼちゃ団子



コープ産直若鶏ミンチ(バラ凍結) 420g

本体価格 475円

税込価格 513円

企画予定▶毎週



### トムニャンさんのおすすめメモ

以前、ホテルの和食ランチで食べたものです。その時はそぼろが団子の真ん中に入れてありました。シリコンカップに1つずつ入れて作ると扱いやすいです。

恵那市 まったりんごさん | 1人あたり78kcal |

## かぼちゃプリン



co-op かんてん  
パウダースティック  
2g×16

本体価格 378円  
税込価格 408円  
企画予定▶10月5週



### まったりんごさんのおすすめメモ

私は圧力鍋を使って作るの、あっという間にできます。分量はいつも適当ですが、少し柔らかめが美味しいです。

## 組合員さんの おすすめ 簡単レシピ

### かぼちゃのいとこ煮

かぼちゃ1/4個を小豆缶、水、塩ひとつまみを鍋に入れてふたをして焦がさないよう煮ます。懐かしい母の味です。

高山市 まめちゃんさん

### つけ揚げ

かぼちゃを5mm角の棒状に切り、天ぷら粉に砂糖、醤油、塩少々を合わせて作った衣にくぐらせ、焦げないよう中温で揚げます。飛騨地方ではお祭りやお祝いにつくります。

高山市 めだかさん

恵那市 トリックさん | 1人あたり363kcal |

## 豚コマとかぼちゃのトローリチーズ焼き



co-op ミックスチーズ 170g



本体価格 288円

税込価格 311円

企画予定▶10月2週



### 【材料】2人分

かぼちゃ…150g  
豚コマ肉…150g  
サラダ油…大さじ1  
塩、こしょう…少々  
水…大さじ2  
ビザ用チーズ…25g

### 【作り方】

- 1 かぼちゃは種、ワタを取り、厚さ5mmに切る。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、豚コマ肉を炒め、①を加えてさらに炒める。
- 3 塩、こしょう、水を加え、ふたをして蒸し焼きにする。
- 4 かぼちゃに火が通ったら表面を平らにし、全体にチーズをのせふたをし、チーズが溶けるまで蒸し焼きにする。

一宮市 しゅりばあばさん | 1人あたり323kcal |

## パンプキンチーズケーキ



co-op クリームチーズ 200g



本体価格 358円 税込価格 386円  
企画予定▶10月4週

### しゅりばあばさんのおすすめメモ

天板に生地をひろげて作ることもできます。その場合、スティック状に切り分け、キャンディーのようにラッピングするとプレゼントにもぴったり。見た目もかわいらしく、材料をすべて混ぜるだけという簡単さに、何度もお世話になったレシピです。

### 【材料】18cm丸型

かぼちゃ(皮をのぞいて)…260g  
ビスケット…80g  
クリームチーズ…200g 卵…2個  
生クリーム…160cc 砂糖…95g  
薄力粉…大さじ2と1/2

### 【作り方】

- 1 かぼちゃは種、ワタを取り、適当な大きさに切り600Wのレンジで5分加熱する(竹串がすっと入るぐらい)。
- 2 オーブンは180℃に予熱する。ビスケットは砕いて型の底に敷きつめる。
- 3 ビスケット以外の材料をすべてミキサーにかけてなめらかになるまで良く混ぜる。
- 4 ビスケットを敷いた型に③を流し込み、オーブンで40～45分焼く。



可児市 Happyママさん | 1人あたり235kcal |

## かぼちゃとりんごのサラダ



co-op 北海道の栗かぼちゃ(冷凍) 400g



本体価格 275円 税込価格 297円  
企画予定▶11月1週

### Happyママさんからのおすすめメモ

チン!してまぜる簡単レシピなので、子どもと楽しみながらハロウィンパーティの1品が作れます。

### 【材料】2人分

かぼちゃ…200g  
りんご…125g  
マヨネーズ…30g  
牛乳…大さじ1  
塩…ひとつまみ  
こしょう…少々

### 【作り方】

- 1 かぼちゃは種、ワタをとり、水にくぐらせ耐熱皿に入れてラップをかけ、600Wのレンジで5分加熱する。冷めたら2cm角に切る。
- 2 りんごは厚さ1cmのイチヨウ切りにし、塩水にくぐらせる。耐熱皿に入れてラップをかけ、600Wのレンジで2分加熱し、ざるにあげ水分をとばす。
- 3 ①と②にマヨネーズ、牛乳、塩、こしょうを加え、あえる。

大垣市 高橋さん | 1人あたり137kcal |

## パンプキンスープ



co-op 国産大豆の豆乳(無調整) 200ml×12本



本体価格 760円 税込価格 820円  
企画予定▶10月4週

### 高橋さんのおすすめメモ

食欲のない時でも美味しく飲める冷たいスープです。

### 【材料】4人分

かぼちゃ…300g  
たまねぎ…100g  
バター…大さじ1と1/2  
水…400cc  
コンソメ…1個  
豆乳…200cc  
塩、こしょう…少々

### 【作り方】

- 1 かぼちゃは種、ワタ、皮を取り、薄切りに。たまねぎはみじん切りにする。
- 2 鍋にバターを入れ熱し、たまねぎをよく炒め、かぼちゃと水を加えて煮る。
- 3 かぼちゃが柔らかくなったなら、コンソメを加える。
- 4 ③をミキサーにかけ、豆乳を加えて塩、こしょうで味を調える。
- 5 よく冷やして器に盛る。

組合員さんの  
おすすめ!レシピ

# おかずにスイーツに大活躍 かぼちゃ料理

1品あるだけで、テーブルがぱっと明るくなる、かぼちゃ料理  
甘くてほっこり、秋にぴったりのメニューで  
ハロウィン月の食卓を飾ってみませんか?