

かぼちゃ入り米粉蒸しパン

飛騨市 かつちゃん
参考調理時間:約30分
【1人あたり198kcal】

かつちゃんさんの おすすめコメント

材料を炊飯器の内釜で混ぜ合わせ、早炊きで炊いても、焼き目がついて中はモチモチで美味しいです。失敗なくできるので、おやつによくつくります。

材料(底の直径48mm×高さ38mm
のカップ6個分)

かぼちゃ…155g
A 米粉…200g
砂糖…30g
塩…ひとつまみ
ベーキングパウダー…小さじ2
牛乳…200cc
チョコチップ…20g

作り方

1. かぼちゃは適当な大きさに切りラップをかけ、電子レンジ600Wで5分加熱して柔らかくし、皮をとりのぞきマッシャーなどでつぶす。
2. ボウルに①、A、牛乳、チョコチップを入れ混ぜ合わせ、カップに入れ、蒸し器で中火で20分蒸す。

これでも
できます!



北海道のうらごしかぼちゃ
凍 320g
本体価格 338円
税込価格 365円

ぼっちゃんかぼちゃ のサラダ

大垣市 いぬきさん
参考調理時間:約10分
【1人あたり464kcal】

いぬきさんの
おすすめコメント
仕上げに刻んだくる
みを散らすのが、娘
のお気に入りです。

POINT

ぼっちゃんかぼちゃでハロウィン用に仕立ててみました。もちろん普通のかぼちゃでもお試しください。
編集部より

co-op ミックスビーンズ
ドライパック (Red & Black)
115g×3
本体価格 398円
税込価格 429円



みんなの うちのごはん

今月のテーマ 2018.10月号

かぼちゃを使った料理

ハロウィンにぴったりの、
かぼちゃレシピが集まりました。

材料(1個分)

ぼっちゃんかぼちゃ…1個(約350g)
co-op ミックスビーンズ
(Red & Black)…1/4缶(約30g)
A | マヨネーズ…小さじ1
| ヨーグルト…小さじ1
シナモン…適量
くるみ…10g

作り方

1. ぼっちゃんかぼちゃはラップで包み、電子レンジ600Wで5分程度加熱し、ふたの部分を切り取り、種とわたを除いて実をかき出す。
2. ①、ミックスビーンズ、Aをボウルに入れ混ぜ合わせ、シナモンをふり、さっくり混ぜる。
3. ②を①のかぼちゃの器に入れ、刻んだくるみをちらす。

材料(4人分)

冷凍かぼちゃ…150g
たまねぎ…1/2個
トマト(中)…1個
固形コンソメ…1個
牛乳…200cc
生クリーム…50cc

作り方

1. たまねぎ、トマトは細かく切り、冷凍かぼちゃとともに鍋に入れ、100ccの水で柔らかくなるまで煮る。
2. ①をミキサーにかけなめらかにし、再び鍋にもどす。
3. ②にコンソメ、牛乳を入れ、コンソメがとけるまで軽く温め、生クリームを加え火をとめる。

POINT

分量外の生クリームで三重に円を描き、爪楊枝で中心から外に向けて線を引けば、ハロウィンにぴったりな、くもの巣デコレーションの完成!



かぼちゃのスープ

池田町 マコママさん
参考調理時間:約15分
【1人あたり142kcal】

co-op 北海道の栗かぼちゃ
凍 350g
本体価格 278円
税込価格 300円



マコママさんの おすすめコメント

かぼちゃの、しっかりとした甘み
が感じられます。高齢の母が、
とてもよろこんで食べてくれます。
冷製にしても美味しいです。

材料(4個分)

かぼちゃ…300g
たまねぎ…1/4個
ベーコン…50g
サラダ油…大さじ1/2
塩、ブラックペッパー…適量
小麦粉…20g
卵…1個
パン粉…30g
揚げ油…適量
A | ウスターソース…大さじ1
| ケチャップ…大さじ1

作り方

1. かぼちゃは適当な大きさに切りラップをかけ、電子レンジ600Wで5分加熱して柔らかくし、マッシャーなどでつぶす。
2. たまねぎはみじん切り、ベーコンは細かく切り、サラダ油をひいたフライパンでしんなりするまで炒める。
3. ①と②をあわせ、塩、ブラックペッパー(多め)で味をととのえ、4等分に好みの形にととのえる。
4. ③に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、きつね色になるまで揚げ、Aをあわせ添える。

かぼちゃのコロッケ

土岐市 ムーミン大好きさん
参考調理時間:約20分
【1人あたり238kcal】

co-op 料理用カットベーコン
(無塩せき)
凍 200g
本体価格 399円
税込価格 430円



ムーミン大好きさんの おすすめコメント

子どもがコロッケ好きで、
ミンチでポテトコロッケ、
ベーコンでかぼちゃコロッケを
同時に2種類つくっていました。