

かぼちゃの ひま肉あんかけ



《材料：2人分》

冷凍かぼちゃ・・・200g
サラダ油・・・大さじ3
だし汁・・・1/2カップ
合いびき肉・・・100g
砂糖・・・大さじ1/2
みりん・・・大さじ1/2
酒・・・大さじ1/2
しょうゆ・・・大さじ1/2
片栗粉・・・小さじ1/2
水・・・小さじ1/2
しょうが汁・・・小さじ1/2
むき枝豆・・・25g

【1人あたり エネルギー 433kcal 塩分 0.75g 1食分 97円】

- 1 冷凍かぼちゃに霜がついている場合は、さっとキッチンペーパーで、拭しておく。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、かぼちゃを入れて揚げ焼きにする。
- 3 鍋にだし汁を入れて、中火にかけ、ひき肉を加えて菜箸でほぐすようにしながら煮る。
- 4 煮立ったら、みりん・酒・しょうゆの順に加え、途中アクが出たら、取り除きながら、4～5分煮る。
- 5 水溶き片栗粉でとろみをつけ、しょうが汁とむき枝豆を加えて、火を止める。
- 6 さらに2のかぼちゃを盛り、5をかける。

かぼちゃを焼き上げると、
外はこんがり、中はほっくりの食感で楽しませてくれます
とろーりおだしをかけてお召し上がりください。

かぼちゃのキッシュ



《材料：4人分》

冷凍かぼちゃ・・・200g
玉ねぎ・・・1個
ソーセージ・・・5本
バター・・・20g
卵・・・4個
生クリーム・・・200ml
食塩・・・小さじ1
こしょう・・・少々
ブランデー・・・大さじ4

【1人あたり エネルギー 500kcal 塩分 2.2g 1食分 227円】

- 1 卵液を混ぜ合わせる。
- 2 かぼちゃはイチヨウ切りにする。玉ねぎはせん切りにする。ソーセージは、かぼちゃの大きさに合わせて切る。
- 3 バターで玉ねぎを炒め、しんなりしたらソーセージを炒め合わせ、かぼちゃを加えて、炒める。
- 4 バター（分量外）を塗った耐熱容器に具を入れ、①の卵液を注ぎ入れる。（卵液が少ない時は、生クリームを加える。）
- 5 180℃に余熱してオーブンで、20～30分焼き上げる。
取り分けていただく。
（竹串を刺して何もついてこなければ焼けている。）

ホクホクのかぼちゃが入ったふわふわのキッシュ。
焼きたてをお楽しみください。

かぼちゃのサラダ



《材料：4人分》

冷凍かぼちゃ・・・400g
塩・・・少々
こしょう・・・少々
きゅうり・・・1本
玉ねぎ・・・1/4個
塩・・・小さじ1/2
酢・・・小さじ1/2
砂糖・・・少々
マヨネーズ・・・大さじ2
レーズン・・・少々
スライスアーモンド・・・少々

【1人あたり エネルギー 141kcal 塩分 1.1g 1食分 67円】

- 1 かぼちゃは、皮付きのまま、レンジ加熱して柔らかくする。（600Wで10分）
- 2 きゅうりは薄い輪切りに、たまねぎはせん切りにする。塩をして、しばらく置く。塩もみをして、酢と砂糖を加えて混ぜる。
- 3 レーズンは、ぬるま湯に浸けてもどし、スライスアーモンドは煎っておく。
- 4 かぼちゃが熱いうちに塩こしょうをして、粗くつぶしながらさっくりと混ぜる。（つぶしすぎないように。フォークで皮を切り分けるとい感じ）
- 5 かぼちゃの粗熱が取れたら、マヨネーズと2を加えてさっくり混ぜる。
- 6 レーズンとスライスアーモンドをトッピングする。

ほくほくで濃厚なかぼちゃのサラダ
ぜひお試しください