

## かぼちゃたっぷり ハロウィンカレー

【1人あたり 253円 エネルギー 558kcal 塩分 2,1g】

《材料：4人分》



- 米……………2合
- ターメリック……小さじ1
- 合いびき肉………200g
- 玉ねぎ……………2個
- かぼちゃ……………200g
- クミンパウダー…小さじ1
- 水……………2カップ
- ミックスベジタブル・70g
- カレー……………60g
- ゆで卵……………4個
- 海苔……………少々

《作り方》

- ① お米は炊くときにターメリックを加えて炊く。
- ② 鍋に少量の油をしき、ひき肉と玉ねぎを炒める。
- ③ かぼちゃと、クミンパウダーも加え、さらに炒める。
- ④ 分量の水を加え、野菜に火が通るまで煮る。
- ⑤ ミックスベジタブルを加え、ひと煮立ちしたら、火を止め、カレーを加え、再度煮こんでカレーを仕上げる。
- ⑥ ターメリックごはん、かぼちゃの形を作る。
- ⑦ 皿に、カレーと⑥のごはん、ゆで卵をのせる。
- ⑧ 海苔で顔の表情や蝙蝠の形を切ってのせる。

ターメリックご飯にのりで顔を作れば、いっきにハロウィン！  
かぼちゃのあまみがつまったカレーは子供さんも大好きです！ぜひお試しください。

## ハロウィン かぼちゃドリア

【1人あたり 193円 エネルギー 596kcal 塩分 2,1g】

《材料：4人分》



- ＜ミルクピラフ＞
- 米……………2合
- 玉ねぎ……………1/4個
- マッシュルーム………2個
- ベーコン……………2枚
- 牛乳……………2カップ
- 顆粒コンソメスープの素  
……………小さじ1
- バター……………5g
- ローリエ……………1/2枚
- ＜カボチャクリームソース＞
- カボチャ……………400g
- 牛乳……………250g
- 水……………150ml
- ホワイトシチューのルー…60g
- 粉チーズ……………大さじ2

《作り方》

- ① 米は洗って1時間吸水し、ザルに上げて水をきる。オーブンは250℃に予熱する。グラタン皿に分量外のバターを薄くぬる。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。マッシュルームは薄切りにする。ベーコンは幅1cmに切る。フライパンにバターを入れ炒める。
- ③ 炊飯器に米を入れ、分量線まで牛乳を加える。顆粒コンソメスープの素を入れて混ぜ、炒めた具を加え、ローリエをいれて炊く。
- ④ 炊き上がったらローリエを取り出し、全体を混ぜる
- ⑤ カボチャは種とワタを除き、3cm幅に切る。
- ⑥ カボチャを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで6～7分加熱する。皮から実をはがし、実は鍋に入れる。皮はジャックオランタンの顔にカットする。
- ⑦ カボチャの実をマッシャーで潰し、牛乳と水を少しずつ加えて溶きのばす。
- ⑧ 中火で加熱し、フツフツと沸いてきたら火を止めてホワイトシチューを混ぜ溶かす。トロミがつくまで弱火で加熱する。
- ⑨ グラタン皿に＜ミルクピラフ＞を広げ、＜カボチャクリームソース＞をかける。粉チーズを振り、カットした皮をのせ、250℃に予熱しておいたオーブンで10～15分焼き色がつくまで焼く。（オーブン上火でしっかり焦げ目がつくように焼く）

かぼちゃのお化けのドリア こだもさんも大喜び！  
かぼちゃの優しい甘みを、味わってください。