

かぼちゃの生姜そばろあん

[作 り 方]

- ①かぼちゃは種とわたを取り除き、一口大の大きさに切る。
ボウルに塩、かぼちゃを入れて混ぜてふんわりとラップをし、600Wのレンジで6分柔らかくなるまで加熱する。
- ②しょうがは千切りにする。
- ③鍋に水400ccを入れて熱し、鶏ひき肉を加えて軽く煮立たせ、あくをとる。
- ④生姜、酒を加え、ふたをして 弱火で5分煮る。
- ⑤みりん、しょうゆを加え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
器に盛り付け、あんかけをかける。

[材 料]

かぼちゃ…1/2個 (500g)
塩…小さじ1/2
しょうが…1かけ
鶏ひき肉…300g
サラダ油…小さじ2
水…400cc
☆あんかけ調味料
酒…大さじ2
みりん…大さじ2
しょうゆ…大さじ2

水溶き片栗粉
水…大さじ1
片栗粉…大さじ1

かぼちゃと大根の味噌汁

[作 り 方]

- ①かぼちゃは8mm幅の薄切りにして、一口大に切る。大根はいちょう切りにする。
- ②鍋にかぼちゃ、大根、水、和風顆粒だしを入れて中火で熱し、煮立たせる。
ふたをして、やわらかくなるまで弱火で5分煮る。
- ③火を止めてみそを溶き入れ混ぜる。
中火で熱し、ひと煮立ちさせる。
- ④刻みネギを散らして完成です。

[材 料]

かぼちゃ…1/4個 (250g)
大根…10cmくらい (100g)
和風顆粒だし…小さじ1
みそ…大さじ4
水…800cc
刻みネギ…少々

かぼちゃケーキ

[作 り 方]

①かぼちゃは乱切りにします。

かぼちゃを耐熱ボウルに入れて

ラップをしレンジ600Wで5分加熱する。

②無塩バターと砂糖を加えてよく潰す。

③溶き卵とホットケーキミックスを加えて、
さっくりと混ぜる。

④型に流し入れ170度に予熱したオーブンで焼く。

25分程、中に火が通るまで焼きます。

竹串を刺して生の生地がつかなければ

焼き上がりです。

[材 料]

かぼちゃ…約200g

無塩バター…100g

砂糖…70g

卵…2個

ホットケーキミックス…150g

銀杏としめじの炊き込みご飯

[作 り 方]

①炊飯器に米を入れ、

☆の顆粒だし、酒、みりん、しょうゆを入れ
軽く混ぜ、しめじ、銀杏、油揚げを入れて
炊飯する。

[材 料]

お米…2合

☆水…適量

☆顆粒だし…小さじ1・1/2

☆お酒…小さじ2

☆みりん…20cc

☆しょうゆ…大さじ2

しめじ…1パック

油揚げ…1枚

銀杏…適量(20個)