

<10月のなかよしこんだて> かぼちゃサラダ

(4人分)

かぼちゃ 160g
きゅうり 40g
ハム 40g
にんじん 20g
レーズン 12g
マヨネーズ 50g
しお 塩こしょう しょうしょう 少々



- ①かぼちゃはひと口大、きゅうりは輪切り、にんじんはいちょう切り、ハムは角切りにする。
- ②おお 大さじ1の水を入れ、レンジ5分程度加熱する。
- ③しよくざい 食材を混ぜ合わせる。

かぼちゃプリン

かぼちゃ 1こ
たまご 卵 1こ
さとう おお 砂糖 大さじ2 (18g)
ぎゅうにゅう 牛乳 60ml
バニラエッセンス てきりょう 適量
こな 粉ゼラチン 5g
ぎゅうにゅう どうにゅう 牛乳・豆乳 60ml



- ①まる 丸ごとラップして ふんかねつ 8分加熱。
- ②さ 冷めてから、くりぬく。
- ③くりぬいたかぼちゃをさらにラップして ふんかねつ 5分加熱する。
- ④かぼちゃのなかみ 中身をつぶして、さとう たまご 砂糖、卵、ぎゅうにゅう 牛乳、バニラエッセンス、ブレンダーでなめらかにする。
- ⑤ぎゅうにゅう ゼラチンを牛乳でふやかして、びょうかねつ レンジで30秒加熱し、と 溶かす。
- ⑥④⑤を混ぜてかぼちゃに入れ冷ます。

かぼちゃニョッキ

かぼちゃ 300 g
きょうりきこ
 強力粉 100 g
らんおう こぶん
 卵黄 1個分
こな おお
 粉チーズ 大さじ 4
あぶら てきりょう
 オリーブ油 適量



クリームソース

バター 20 g
なま
 生クリーム 300 g
こな おお
 粉チーズ 大さじ 5
 たまねぎ
しお こ
 塩 小さじ 1/3
くろ
 黒こしょう

トマトソース

トマト 72 g みりん 3.2 g
 トマト缶 32 g ケチャップ 8 g
 たまねぎ 52 g さとう 1.8 g
 にんにく（おろし） 1.2 g バジル 0.52 g
 オリーブ油 1.8 g 粉チーズ 1.3 g
 コンソメ 1.8 g

- ①かぼちゃをひと口大に切り、レンジ 500W で 6～8分加熱する。
- ②皮をむき、かぼちゃのヘタ用にとっておく。
- ③かぼちゃの実をつぶして、冷ます。
- ④③に強力粉、卵黄、粉チーズを加えてよく混ぜ、こねる。
- ⑤ラップで丸めて、かぼちゃの形を作る。
- ⑥3～4分ゆで、ざるにとる。オリーブ油をかけておく。
- ⑦ソースとニョッキを盛り付ける。