

∖今月のテーマ/

ハロウィンパーティーレシピ

ジャック・オー・ランタンやおばけなど ハロウィンモチーフのパーティーレシピをご紹介♪

^^^

材料(12個分)

餃子の皮…12枚 かぼちゃ(正味)…100g ツナ缶(水煮)…1缶 マヨネーズ…大さじ1 焼きのり…1枚

作り方

- ●耐熱容器に、適当な大きさにカットしたかぼちゃを 入れラップをかけ、レンジで600w2分加熱する。
- ②かぼちゃをフォークでつぶし、ツナ缶、マヨネーズを加え混ぜ合わせる。
- **3**餃子の皮にストローで穴をあけ、おばけの顔を作る。
- **4**③の上にカットした焼きのりをしき、②をのせておばけの形になるように包む。
- ⑤トースターで軽く焼き色がつくまで焼く。



「me 参考調理時間:約15分 Kcal 1個あたり:約223kcal

材料(6個分)

ウインナー…6本紫キャベツ…200gスライスチーズ…3枚サラダ油…小さじ1焼きのり…適量塩こしょう…適量ホットドッグ用パン…6個ケチャップ…大さじ2

作り方

- ●スライスチーズは5mm幅に切り、飾り用に焼きのりとスライスチーズで目玉を作る。
- ②フライパンに油の半量をひき、ウインナーを焼き、粗熱がとれたら細切りにしたスライスチーズを巻きつけ、目玉をつける。
- ③紫キャベツは千切りにし、残りの油をひいたフライパンでしんなりするまで炒め、軽く塩こしょうで味をつける。
- 4パンに切りこみを入れ、③をはさみケチャップをかけ、②をのせる。



ハロウィンにはウインナーミイラくんを作って お弁当に入れます。

ホットドッグミイラくん

蜘蛛の巣パンプキンスープ



「ime」参考調理時間:約20分 (Kcal) 1人あたり:約201kcal

材料(4人分)

かぼちゃ(正味)…350g生クリーム…50mlたまねぎ…50g塩…少々バター…20g生クリーム(飾り用)牛乳…150ml…適量水…200ml

作り方

- ①かぼちゃ、たまねぎを薄切りにする。
- ②鍋にバターを熱し、たまねぎを弱火で5~7分しんなりするまで炒め、かぼちゃ、水を加え弱火で柔らかくなるまで煮る。
- 3②をブレンダーでなめらかになるまでかく拌して 鍋にもどし、牛乳、生クリームを加え、沸騰寸前ま であたため、塩で味をととのえる。
- ◆器によそう。飾り用の生クリームをビニール袋に入れ先を小さくカットして、スープに二重に円を描き、竹串で真ん中から外に向けて、蜘蛛の巣のように放射線状に線を引く。

可児市 **さゆなお**さん

簡単ながら本格的な味わいのスープです。



Time 参考調理時間:約30分

Kcal 1個あたり:約196kcal

材料(6個分)

かぼちゃ(正味)…150g 薄力粉…120g ベーキングパウダー…小さじ1

┌ たまご・・・1個

オリーブオイル…40g

牛乳···40ml

└ 砂糖…30g

作り方

- **1**オーブンを170度に予熱をする。かぼちゃは柔らかくなるまで蒸す(またはレンジで加熱する)。
- 2 薄力粉、ベーキングパウダーはあわせてふるう。
- ③ボウルにAを入れ混ぜ合わせ、②を加え粉っぽ さがなくなるまでさっくり混ぜる。
- ◆①の1/4を角切り、残りをつぶし、③に加え混ぜ合わせ、カップに流し込みオーブンで20分焼く。



かぼちゃが甘いので砂糖控えめでも美味しいです。