



10月といえばハロウィン!かぼちゃを使ったハロウィンパーティーにぴったりなメニューです。コンソメフラン(洋風茶碗蒸し)の具はお好みに盛り付けて下さい。パンプキンパイはパイシートを使うのでお手軽です。是非お子さんと作ってみてください。卵黄をしっかり塗るのがかぼちゃ色にするポイントです。

パンプキンコンソメフラン



■作り方

- ① かぼちゃを電子レンジで約5分加熱する。
- ② かぼちゃ上部をカットし、種などの中身をくり抜く。果肉は細かく刻む。
- ③ まず、④熱湯で顆粒コンソメを溶かし、⑥と合わせておく。
- ④ ③と、ときほぐした卵を合わせ、濾す。
- ⑤ ④を②に流し入れ、②の果肉も入れ、蒸し器で強火で約40分加熱する。
※竹串を刺して中まで火が通っていればOK。
- ⑥ 粗熱が取れるまで蒸し器の中にそのまま入れておく。
- ⑦ 好みに具を盛り付ける。

(1人分)エネルギー:233kcal 塩分0.8g

■材料(4人分)

材料		〈おススメの具材〉	
かぼちゃ	1玉	小海老	4尾
卵	2個	帆立	4ヶ
④ 顆粒コンソメ	5g	しめじ	40g
熱湯	50ml	アスパラガス	2本
⑥ 塩	少々	ミニトマト	2ヶ
牛乳	200ml	銀杏	4ヶ

かぼちゃの豆知識



かぼちゃは緑黄色野菜の一種で、β-カロテン(ビタミンA)が豊富に含まれています。β-カロテンは特にかぼちゃの皮に多く含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめです。β-カロテンは皮膚や粘膜を保護したり、眼の機能を正常に保つ働きがあります。粘膜を保護すると風邪の予防にもなるので、肌寒くなってくるこの季節にぴったりです。

お手軽パンプキンパイ

(1人分)エネルギー:297kcal 塩分0.5g

■材料(4人分)

co-op 冷凍パイシート	2枚	冷凍かぼちゃ	250g	バター	10g	砂糖	大さじ1	卵黄	1個	チョコレート	1枚	チーズ	適量
---------------	----	--------	------	-----	-----	----	------	----	----	--------	----	-----	----



〈デコレーションはお好みで〉
チョコレート 1枚
チーズ 適量

■作り方

- ① 冷凍かぼちゃを電子レンジで約3分加熱する。
- ② ①の皮を剥いて器にかぼちゃの果肉とバターを入れ、電子レンジで約1分半加熱する。(皮はとっておく)
- ③ ②に砂糖を入れ、かぼちゃを潰すように混ぜる。
- ④ 冷凍パイシートを解凍し、少し伸ばして包丁でかぼちゃの形に型抜きする。
- ⑤ ④の上に③を乗せ、パイシートで挟む。(お好みで顔をくり抜いておくと可愛い。)
- ⑥ 2枚を重ねて周りをフォークで押しつけてくっつける。
- ⑦ 残しておいた皮でへたを作り、つける。
- ⑧ ときほぐした卵黄を塗る。
- ⑨ 200度に予熱したオーブンに入れ、約10～15分焼く。

