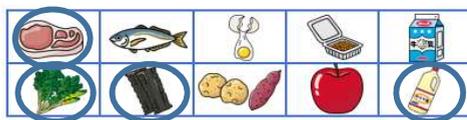


主な調理器具



このレシピでとれる食品群



 ハロウィンカレー 



ケチャップライス

ごはん・・・500g
 ケチャップ・・・大さじ6
 焼きのり（飾り用）適量

『材料』 4人分

合い挽き肉・・・250g
 玉ねぎ・・・1/2個
 人参・・・1/2本
 かぼちゃ・・・200g
 なす・・・1本
 れんこん・・・100g
 まいたけ・・・1袋
 カレールー・・・100g
 水・・・300ml
 サラダ油・・・適量

『作り方』

- ① かぼちゃは種をとり、2cm角に切り玉ねぎ、なす、人参は1cm角に切ります。まいたけは、小さめにほぐしておきます。
- ② フライパンに油を熱し、合い挽き肉と玉ねぎを炒め、残りの食材を加えさらに炒めます。
- ③ ②にカレールーと水を加え弱火で10～15分煮込みます。
- ④ 別のフライパンにケチャップを入れ中火で軽く煮詰め、ご飯を入れ混ぜ合わせます。粗熱が取れたら4等分シラップを使いかぼちゃの形に整え、のりを使い顔の形にします。
- ⑤ ④を皿に盛り③をかけて完成。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

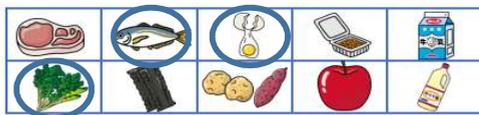
エネルギー	<u>563</u> kcal	たんぱく質	<u>18.2</u> g
炭水化物	<u>77.8</u> g	食物繊維	<u>8.0</u> g
脂質	<u>24.3</u> g	塩分相当量	<u>2.8</u> g



主な調理器具



このレシピでとれる食品群



かぼちゃサラダ



『材料』 4人分

かぼちゃ・・・300g
 人参・・・1/3本
 ブロccoli・・・1/2個
 シーチキン・・・1缶(70g)
 卵・・・2個



『作り方』

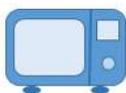
- ① かぼちゃは耐熱容器に入れてラップし500wで6分位柔らかくなるまで加熱し、冷ましてから皮を取り除き食べやすい大きさに切ります。
- ② 人参・ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、塩ゆでしておきます。卵は茹で卵にしてくし形に切ります。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、人参・かぼちゃ・ツナを加え混ぜます。
- ④ 器に③を盛り、ブロッコリー・卵を飾り完成。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>134</u> kcal	たんぱく質	<u>10.1</u> g
炭水化物	<u>18.9</u> g	食物繊維	<u>4.6</u> g
脂質	<u>3.9</u> g	塩分相当量	<u>0.3</u> g



主な調理器具

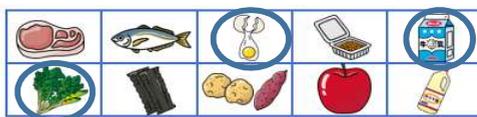


電子レンジ



オープンレンジ

このレシピでとれる食品群



 **かぼちゃのチーズケーキ** 



『材料』 6切分

- かぼちゃ・・・250g
- チョコクッキー・・・6～8枚
- バター・・・20g
- クリームチーズ・・・200g
(冷蔵庫から出しておきます)
- 牛乳・・・100ml
- グラニュー糖・・・50g
- 薄力粉・・・30g
- 卵・・・2個
- ホイップクリーム・・・お好みで

『作り方』

- ① かぼちゃはラップにくるみ耐熱皿にのせレンジで600wで5～6分加熱し、粗熱が取れたら皮を取り除きます。オーブンは180℃で予熱しておきます。
- ② チョコクッキーは細かく砕いておきます。
- ③ ボウルにクリームチーズ・砂糖を入れてゴムベラでよく混ぜます。
- ④ ③の中に牛乳・卵・薄力粉を入れて全体がなじむように混ぜ合わせます。
- ⑤ ②に流し入れ予熱したオーブンで35～40分焼き、竹串に何もつ

いてこなければ出来上がりです。予熱をとり冷蔵庫で冷まし、人

『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>315</u> kcal	たんぱく質	<u>7.8</u> g
炭水化物	<u>30.4</u> g	食物繊維	<u>1.6</u> g
脂質	<u>19.9</u> g	塩分相当量	<u>0.4</u> g

