



〈かぼちゃの簡単レシピ ハロウィンバージョン〉

★実習（クッキング）前に使用する材料の計量をお済ませください！

※今回一緒に作るのはかぼちゃのクリーミーリゾットとスイートパンプキンです。

★かぼちゃの電子レンジ加熱

1. かぼちゃは洗ってスプーンで種を取る。(ヘタは加熱後柔らかくなってから取ると安全です。)
2. 耐熱皿にかぼちゃを入れ、ラップをする。1/4 くらいの大きいサイズのままでもOK。
3. 600wで 100g あたり 2分加熱。大きさや量によって加熱時間を調節してください。
竹串を刺してスッと通るくらい柔らかくなれば出来上がり。

調理例：かぼちゃの食パンキッシュ（デモのみ）

材料 直径 20 cmミニフライパン 1つ分

| | |
|--------|------------------------------|
| かぼちゃ | 200g |
| 食パン | 1~1.5枚 (何枚切りでもOK、耳も使用します) |
| バター | 大さじ1 |
| 卵 | 3個 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 牛乳 | 大さじ1 |
| ピザチーズ | 30g |

*ハムやベーコン追加で旨味アップ。
粉チーズを加えてもコクが出ます。
冷凍の野菜(ほうれん草やグリーンピース他)、きのこなどを加えても美味しいです。

器具

20 cmのフライパン、蓋(ホイルでもOK)、
ボウル、箸、ゴムベラ、^{はかり}秤、計量スプーン、
めん棒(ラップの芯でも代用できます)、包丁



作り方

1. レンジで加熱したかぼちゃは2cm角に切る。
2. 食パンは耳を取り、めん棒(ラップの芯)で伸ばす。
3. フライパンにバターを塗り、食パンを敷き詰める。
4. ボウルに卵、塩、こしょう、牛乳を入れ混ぜる。そこにかぼちゃ、ピザチーズ、ひと口大に切ったパンの耳を入れ混ぜ、卵液を作る。
5. パンを敷き詰めたフライパンに卵液を流し入れ、蓋をして弱火で約20分焼く。
6. 中まで火が通れば出来上がり。

実習：かぼちゃのクリーミーリゾット

材料 4人分

| | |
|-----------------------|-------|
| かぼちゃ | 250g |
| 水 | 300ml |
| 牛乳 | 300ml |
| ごはん | 300g |
| 固形コンソメ | 1個 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| チーズ | 30g |
| (ピザチーズ、プロセスチーズなど何でも可) | |

器具

お鍋、お玉、包丁、^{はかり}秤、計量カップ、
あれば抜型(ハロウィン、星、丸型など)



作り方

1. レンジで加熱したかぼちゃを皮付きのまま2cmに切る。飾り用にかぼちゃの皮を型で抜く。
2. お鍋に水、牛乳を入れ火にかける。
3. 沸騰したら、ごはんを入れほぐす。
4. かぼちゃを入れコンソメ、塩、こしょうで味を調える。
5. 最後にチーズを入れ、チーズが溶けたら火を止める。
6. リゾットをお皿に盛り付け、型抜きした皮の飾りを乗せて出来上がり。

実習：スイートパンプキン

材料 4~6個

| | |
|---------|--------|
| かぼちゃ | 200g |
| バター(常温) | 10g |
| 砂糖 | 大さじ1~2 |
| 牛乳 | 大さじ1 |

器具

ボウル、スプーン(大)、ゴムベラ
秤、計量スプーン、ラップ、包丁



作り方

1. レンジで加熱したかぼちゃをスプーンでくり抜き、中身だけ取り出しボウルに入れる。皮は好きな形に切ったり、型抜きで抜いたりする。
2. バター、砂糖、牛乳を加え、ゴムベラで潰しながら混ぜる。
3. 4~6等分にし、ラップにのせ巾着のように包む。
4. ラップを外し、皮で飾り出来上がり。

