

保育園の調理さんが考えた おたすけ変身レシピ

～今回は夏野菜の代表である「かぼちゃ」を使ったレシピをご紹介します♪～

新しいかぼちゃ料理の
レパートリーにどうぞ♪

★かぼちゃとひき肉のチーズ焼き★

<材料> 家族4人分

・かぼちゃ	1/4個
・グラニュー糖	大さじ1弱
・たまねぎ	1個
・ひき肉(牛または豚)	150g
・なす	2本
・ピザ用チーズ	150g
・ケチャップ	大さじ2
・塩こしょう	少々



<作り方>

- ① かぼちゃにラップをして電子レンジで約10分間柔らかくなるまで加熱し、冷めたら食べやすい大きさに薄く切る。
- ② 玉ねぎをみじん切りしたものとひき肉をフライパンで炒め、塩こしょう少々とケチャップで味をつける。
- ③ なすを輪切りにしフライパンで両面を焼く。
- ④ 耐熱皿に①②③を並べ、その上にピザ用ソースを乗せたら電子レンジのトースト機能で3分間焼いてできあがり。

<調理過程>



かぼちゃを電子レンジで加熱

ひき肉を塩こしょうで味付けをして

材料を並べて焼けば完成

暑い夏にぴったりです！！

★かぼちゃの冷製スープ★

＜材料＞ 家族4人分

- かぼちゃ 1/4個
- たまねぎ 1個
- 牛乳 400cc
- ローリエの葉 1枚



＜作り方＞

- ① かぼちゃとたまねぎにラップをして電子レンジで約10分加熱する。
- ② かぼちゃが冷めたら皮をむき、2～3cm角に切る。
- ③ ②とたまねぎ、牛乳をミキサーにかけてなめらかにする。
- ④ ③を鍋に移し、ローリエの葉を入れて煮たら塩こしょうで味をととのえて冷やしてできあがり。

＜調理過程＞



かぼちゃをむいたら2～3cm角に



たまねぎ、牛乳を加えミキサーに



鍋で煮て、味をととのえて完成

簡単！おいしい！！
おやつにいかがですか？

★かぼちゃパイ★

<材料>

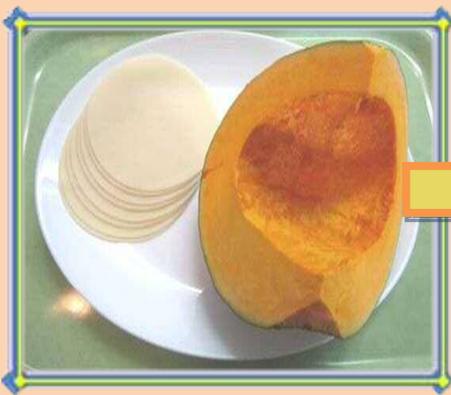
- ・餃子の皮 10枚
- ・かぼちゃ 1/4個
- ・砂糖 大さじ1



<作り方>

- ① かぼちゃはラップをして電子レンジで約10分加熱する。
- ② かぼちゃが冷めたら皮をむき、フォークなどでつぶして砂糖を混ぜる。
(お好みで牛乳とバターを入れるとコクが出てよりおいしいです。)
- ③ 餃子の皮で②を包み、揚げた時に中身が出ないように周りをフォークで押さえる。
- ④ 熟した油で皮がきつね色になるまで揚げたらできあがり。

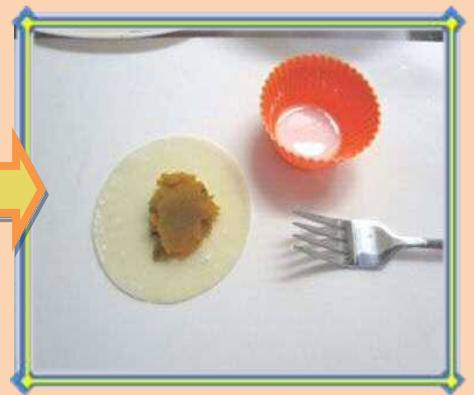
<調理過程>



かぼちゃと餃子の皮を準備して



皮をむいたかぼちゃをつぶしたら



皮で包んで、油で揚げたら完成