



み りょく フラ しん しゅん 旬の味 緑通信



今日の食材 カボチャ

10/31はハロウィンですね♪
カボチャ料理でほっこりしませんか~



今日は
マーケットきてかーなの
増川 真愛
が担当しました。



パンプキンニヨッキ

●材料(2人分)

カボチャ	200g	米粉	60g
バター	10g	オリーブオイル	適量
塩コショウ	適量		
ソース			
タマネギ	1/2玉	ベーコン	50g
マッシュルーム	2~3個	牛乳	150g
スライスチーズ	1枚	顆粒コンソメ	小さじ2
塩コショウ	少々	ガーリックパウダー	お好みで



つくりかた

- カボチャは種とわた、皮を取り除く。
タマネギとマッシュルームは薄切りに、ベーコンは食べやすい幅にカット。
- カボチャを耐熱容器に入れふんわりとラップをし、600Wのレンジで3~4分加熱し、熱いうちにフォークなどでつぶす。
- ②にバター、米粉、塩コショウを加えよく練り合わせ、まとまるようになったらまな板の上で太さ2cmほどの棒状に伸ばし、食べやすい長さに切り、軽く押さえてやや平たくする。
- たっぷりのお湯を沸かし③を入れ、浮かび湯が沸騰したらザルにあげてオリーブオイルをかけ、くつつかないようにしておく。
- ソースの具材をフライパンで炒め、コンソメと塩コショウをふる。火が通ったら牛乳を加え沸々としたらチーズを混ぜ溶かす。
- お皿に④と⑤を盛り付けて完成!

調理動画公開中!



カボチャのガレット

●材料(2人分)

カボチャ	200g
米粉	大さじ2
粉チーズ	大さじ2
牛乳	大さじ1~2
塩コショウ	適量
オリーブオイル	適量
ケチャップ	お好みで



つくりかた

- カボチャは種とわた、皮を取り除き千切りにする。
- ボウルにかぼちゃ、米粉、粉チーズ、塩コショウ、牛乳を入れ混ぜ合わせる。
- フライパンにオリーブオイルを敷き、②を丸く均一な厚みに広げ弱火~中火で両面焼く。
- 食べやすく切り、お皿に盛り付けて完成!お好みでケチャップをかけても◎

調理動画公開中!



保存方法

丸ごとのカボチャは涼しい場所で保存。カットした場合は切り口をラップで覆い、野菜室で一週間程保存が可能。冷凍だと1か月程保存が可能。



ホームページからも
ご覧いただけます!
バックナンバーも公開中!!

