



※写真はイメージです。

【作り方】

- ① かぼちゃは皮をむき、さっと水に通し2cm位に切って耐熱容器に入れラップをかけ3~4分加熱する。
- ② バターは30秒レンジで加熱する。
- ③ フードプロセッサーに材料を全部入れ、なめらかになるまで混ぜる。

いろんなメニューに
大活躍!

かぼちゃ クリーム

材料(約500g分)

- かぼちゃ …………… 1/4個
- 牛乳 …………… 大さじ3
- 生クリーム …………… 大さじ3
- さとう …………… 大さじ3
- バター …………… 20g

ワンポイントアドバイス

かぼちゃを小さく切ると
火の通りが良くなります!



エネルギー
(1個分)
約**265**
Kcal

塩分
(1個分)
約**0.2**
g

食事
バランス
チェック!

主食

副菜

牛乳製品

※写真はイメージです。

かぼちゃクリームを
使って
デザートを作ろう!

かぼちゃ パイ

【作り方】

- ① パイシートは四角く2枚に切り、数本の楊子か竹串で全体をつつく。
- ② パイシートの真ん中にかぼちゃを入れ、四隅をつまみ包む。
- ③ 水を少し入れた卵の黄身をパイシートに塗り、鉄板にのせ200度に温めたオーブンで20分焼く。

材料(4個分)

- かぼちゃクリーム …… 160g
- 冷凍パイシート …… 2枚
- 卵の黄身 …… 1/2個

エネルギー
(1個分)
約**209**
Kcal

塩分
(1個分)
約**0.4**g

食卓
バランス
チェック!

主食 副菜 牛乳乳製品



かぼちゃクリームを
使って
デザートを作ろう!

かぼちゃの レアチーズケーキ

【作り方】

- ① 水に粉ゼラチンをふり入れラップをし、レンジで30秒加熱。
- ② クリームチーズは耐熱皿にのせ、ラップをかけ約1分加熱する。
- ③ ケーキ型にスポンジを一面に敷く。
- ④ ボールに材料を全部混ぜあわせ③の上に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 器に盛り、ミントを飾る。

材料(8個分)

- かぼちゃクリーム …………… 200g
- クリームチーズ …………… 200g
- スポンジケーキ …………… 1/4枚
- 粉ゼラチン …………… 1袋(7g)
- 水 …………… 大さじ2
- ミント …………… 適量



ぶりの豆乳 しゃぶしゃぶ

材料(4人分)

- ぶり(しゃぶしゃぶ用) …… 300g
- 水菜 …… 1/2袋
- 白菜 …… 4枚
- 椎茸 …… 4枚
- 長ねぎ …… 2本
- 豆腐 …… 1/2丁
- 豆乳 …… 500ml
- 昆布だし汁 …… 300ml
- ゆずポン酢 …… 適宜
- 大根おろし …… 適宜

【作り方】

※写真はイメージです。

- ① 水菜は4cmの長さ・白菜は一口大に切る。
長ねぎは斜め切り、豆腐は3cm角の短冊切りにする。
- ② 鍋にAを煮立たせ、野菜・椎茸・豆腐を加え、
ぶり(しゃぶしゃぶ用)をさっとくぐらせる。
- ③ ゆずポン酢に大根おろしをたっぷり加えていただく。

ワンポイントアドバイス

豆乳によって、
さっぱりとやわらかな
ぶりの味わいになります！

豚しゃぶしゃぶ 薬味いろいろ



ワンポイントアドバイス
しゃぶしゃぶの茹で汁は
お味噌を入れて
豚汁風でどうぞ!

- 青じそ
- 黒こしょう
- 貝割れ大根
- 焼きのり
- 豆板醤
- みじん切りにした玉ねぎ
- ニラ
- おろししょうが
- ねぎ
- かつお節

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① 豚肉は一枚ずつ取りやすいように器にのせる。
- ② 白菜はざく切りにする。椎茸は軸をとる。長ねぎは斜め切りにする。
- ③ 薬味はお好みの物を用意し、青じそは細切り、ニラと貝割れ大根は細かく切り、万能ねぎは小口切り、にんにくは薄切りをカリッと炒ってから粉々にし、焼きのりはもみりにする。玉ねぎとしょうがはそれぞれすりおろす。ねぎうめ、豆板醤、かつお節、黒こしょうも添えて。
- ④ 鍋に水と昆布を入れて煮立ったら、①の豚肉を1枚ずつくぐらせ、お好みのしゃぶしゃぶのたれと③の薬味でいただく。
- ⑤ ②の野菜や椎茸も煮て食べ、最後に鍋にうどんを加え、③の薬味といただく。

材料(4人分)

- 豚肉(しゃぶしゃぶ用)…… 300g
- 白菜 …………… 4枚
- 椎茸 …………… 6枚
- 長ねぎ …………… 2本
- うどん…………… 2玉
- だし昆布…………… 5cm角
- ぼんしゃぶ …………… 適宜
- ごましゃぶ …………… 適宜

〈お好みの薬味(各適宜)〉

- 青じそ
- 黒こしょう
- にんにく
- 豆板醤
- 焼きのり
- 貝割れ大根
- ニラ
- かつお節
- ねぎうめ
- しょうが
- 玉ねぎ
- 万能ねぎ

など