



HAPPY
HALLOWEEN

エネルギー(1人分) **544kcal**
塩分(1人分) **1.6g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス

ぼっちゃんかぼちゃをくり抜くときは、全体が均等にやわらかくなるよう、まんべんなく加熱してください。

材料(4人分)

- ぼっちゃんかぼちゃ …………… 4個(1600g)
- 若どりもも肉角切り …………… 160g
- たまねぎ(1cm角に切る) …………… 2/3個
- パプリカ 赤(1cm角に切る) …………… 2/3個
- サラダ油 …………… 小さじ4
- ホワイトソース(缶詰) …………… 80g
- 牛乳 …………… 大さじ8
- 塩 …………… 小さじ1
- こしょう …………… 少々

作り方

- ① ぼっちゃんかぼちゃは耐熱皿ごとラップでおおい、電子レンジ(600w)で約3分加熱したら上下をひっくり返して再びラップでおおい、さらに約2分加熱する。
- ② ①の上部約2cmを水平に切り、中の実をスプーンでくり抜き、種を取り除いて器に取り分ける。へたの部分はふたにするので取っておく。
- ③ フライパンでサラダ油を熱し、たまねぎを弱火で約1分、肉を加えて約2分炒め、パプリカを加えてサッと炒め火を止める。
- ④ ③のフライパンにホワイトソースと牛乳・②のかぼちゃの実・塩・こしょうを加え、②のぼっちゃんかぼちゃの中に詰め、耐熱皿にのせラップをして電子レンジ(600w)で約2分加熱する。

HAPPY
HALLOWEEN



エネルギー(1人分)

177 kcal

塩分(1人分)

1.2g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

ワンポイントアドバイス

食パンは抜き型で抜いてから
焼くと型崩れせずきれいに
焼きあがります。

材料(4人分)

- サンドイッチ用食パン (8枚切り) …… 2枚
- トップパリュ スーパースイートコーンホール(つぶ状) (計を切る) …… 1/3缶
- リーフレタス(手でちぎる) …… 3枚
- スライスチーズ …… 1枚
- レタス(手でちぎる) …… 1枚(30g)
- トップパリュ ロースハム …… 1枚
- ブロccoli(小房に分ける) …… 80g
- パプリカ 赤 …… 50g
- 赤いんげん豆(計を切る) …… 55g
- のり …… 少々
- たまねぎ(薄切り) …… 1/4個
- ごまドレッシング …… 大さじ4

作り方

- ① サンドイッチ用食パンは市販のおばけ型で抜き、オーブントースターで薄く焼き目をつける。
- ② のりを目と口を作り、①の型抜き食パンに貼り付ける。
- ③ ブロccoliは耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で約1分加熱し冷水に取り、水気を切る。
- ④ スライスチーズ・ハム・パプリカは星型やハート型に抜く。
- ⑤ ボウルにリーフレタス・レタス・ブロッコリー・赤いんげん豆・たまねぎ・スイートコーンと④の具材を入れ混ぜる。
- ⑥ 器に⑤を盛りつけて最後に②の食パンを飾り、ごまドレッシングを添える。

HAPPY HALLOWEEN



ワンポイントアドバイス

カップケーキは容器のサイズによって電子レンジの加熱時間が異なります。

エネルギー(1個分)

210kcal

塩分(1個分)

0.4g

※写真はイメージです。

材料(4人分・8個)

- ホットケーキミックス 200g
- 卵(割りほぐす) 1個
- 牛乳 160ml
- マーガリン(溶かしておく) 20g
- ディズニー パナナ (半分は1cm角に切り、残り半分は飾り用) 1本(140g)
- ディズニー しぼるだけホイップ 2/3本
- デコレーションペン ブラウン・ホワイト・ピンク .. 各1本
- アラザン 適量
- カラースプレー 適量
- サンドイッチ用パン (8枚切り) 適量

作り方

- ① ボウルに卵・牛乳を入れて混ぜ、ホットケーキミックスを加えてよく混ぜ、溶かしたマーガリンと角切りのバナナを加えさっくりと混ぜる。
- ② ①をカップに入れ、電子レンジ(600w)で約4分30秒加熱する。
- ③ ②にホイップクリームを絞り、飾り用のバナナ・デコレーションペン・アラザン・カラースプレー・市販のおばけ型で抜いた食パンでデコレーションする。