

かぼちゃのピザ



【材料】（2 枚分）

○パンミックス…150 g	○卵…1 個
○オリーブオイル…大さじ 3	○水…80ml
○ピザソース…200 g	○かぼちゃ…200 g
○ベーコン…100 g	○ピザ用チーズ…200 g

【作り方】

- ① かぼちゃを蒸して一口大に切り、ベーコンも食べやすい大きさに切る。
- ② ボールに卵、オリーブオイル、水を入れて箸で軽く混ぜ、パンミックスを加え、生地がまとまるまで手で混ぜ2等分する。
- ③ クッキングシートの上に②の生地を乗せ、ラップを乗せて手で均等に薄くのばす。
ここでフライパンを加熱しておく。



- ④ ③の生地の上にピザソース、かぼちゃ、ベーコンの順に乗せ、クッキングシートごとフライパンに置く。



- ⑤ フライパンに蓋をして、④を最初強火で後はごく弱火で焼く。
- ⑥ 生地の上に軽く焼き目が付き、チーズが溶ければできあがり。

かぼちゃのポタージュ



【材料】（4 人分）

- | | |
|-------------|--------------------|
| ○かぼちゃ…600 g | ○玉ねぎ…1/2 個 |
| ○水…200cc | ○コンソメキューブ…1 個 |
| ○牛乳…400cc | ○バター…10 g |
| ○塩コショウ…少々 | ○お好みでパセリ、コーヒーフレッシュ |

【作り方】

- ① ピーラーでかぼちゃの皮をむき、約 1 cmの角切りにする。
玉ねぎはざく切りにする。
- ② 鍋に、かぼちゃ・たまねぎ・コンソメキューブ・水を入れ、
沸騰するまで中火で煮る。
沸騰したら弱火にし、約 10~15 分煮込む。

- ③ ②をミキサー（ブレンダー）にかけ、
滑らかにする。
※ミキサーにかける場合は
粗熱をとる。



- ④ ③を鍋に戻し、牛乳を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ バターを入れ、塩コショウで味を調える。



- ⑥ 器に盛り付け、お好みでパセリとコーヒーフレッシュを添える。

ハニーマヨで簡単♪かぼちゃのサラダ



【材料】（4人分）

- かぼちゃ…700 g ○玉ねぎ…200 g
- 塩…小さじ 1 ○はちみつ…大さじ 3
- マヨネーズ…大さじ 10（+お好みで）
- ミニトマト、フリルレタスをお好みで

【作り方】

- ① かぼちゃの種とわたを取る。
- ② 玉ねぎをスライスし、ボールに入れて塩を振り、10分ほどおいたら絞って水気を切る。
- ③ かぼちゃの皮を削ぎ落とし、耐熱ボールに入れてラップし、600wのレンジで5分加熱する。
- ④ ③を熱いうちにマッシャーでつぶし、玉ねぎとはちみつ、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。



- ⑤ お皿に盛って、フリルレタスとミニトマトを飾ってできあがり。

優しい甘さのかぼちゃプリン



【材料】（130mℓ カップ 6 個分）

- かぼちゃ…250 g ○砂糖…80 g
- 無塩バター(常温)…20 g
- 卵… 1 個 ○生クリーム…100mℓ
- 牛乳…100mℓ ○薄力粉…大さじ 2
- 耐熱プラスチックカップ…6 個

【作り方】

- ① 蒸し器に水を入れ、セットする。
- ② かぼちゃは種とわたを除き、皮をむいて一口大に切る。
- ③ かぼちゃを耐熱容器に入れ、
ふんわりとラップをかけて 600w レンジで 5 分程度加熱する。
(足りない場合は柔らかくなるまで加熱)
- ④ フードプロセッサーにかぼちゃ・砂糖・無塩バターを入れ、混ぜる。
滑らかになったら残りの材料を入れ、全体がなじむまで混ぜる。



- ⑤ ④を容器に移し、アルミホイルをかぶせ、蒸し器でごく弱火で 30 分ほど蒸す。
粗熱が取れたらできあがり。

