PDF-XChange Product
Click to buy NOW!
www.tracker-software.com

かぼちゃ1個を使い切ろう

シンデレラシチュー



材料（人分）

鮭	100g	バター	10g
かぼちゃ	160g	シチューの素	40g
たまねぎ	100g	塩こしょう	少々
ブロッコリー	80g	水	250cc
にんじん	40g	牛乳	50cc

作り方

① 鮭は皮と骨を取り除き、一口大の大きさに切る。
② かぼちゃ、たまねぎ、にんじんは一口大の大きさに切る。
③ ブロッコリーは小房に分ける。
④ 鍋にバターを入れて火にかけ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじんを炒める。
⑤ 全体に油が回ったら水を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
⑥ 鮭、ブロッコリー、シチューの素、牛乳を加えて煮込み、塩こしょうで味を整える。

1人分 エネルギー310kal、たんぱく質16.9g、塩分2.0g

かぼちゃのそぼろあんかけ



材料（2人分）

かぼちゃ	200g
豚ひき肉	80g
サラダ油	大さじ1/2
水	1カップ
和風顆粒だし	小さじ1/2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
Ⓐ 片栗粉	小さじ1
Ⓐ 水	小さじ1

1人分 エネルギー237kal
たんぱく質10g、塩分1.3g

作り方

① かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
② 鍋にサラダを熱し、豚ひき肉を加えて炒め、パラパラになってきたら水気をよく切ったかぼちゃを加えて炒め合わせる。
③ 水、和風顆粒だしを入れて煮、煮立ったらあくをすくう。酒、砂糖、しょうゆを加えて中火にし、煮る。
④ 水分が少なくなったら片栗粉を同量の水で溶いて（Ⓐ）とろみをつける。

パンプキンパイ



材料（2人分）

餃子の皮	6枚
かぼちゃ	120g
砂糖	大さじ1
バター	10g
塩	1つまみ
サラダ油	適量

1人分 エネルギー150kal
たんぱく質1.4g、塩分0.2g

作り方

① かぼちゃはきれいに洗って種を取り、やわらかくなるまでゆでる。
② かぼちゃがやわらかくなったらボウルにとり、砂糖、バター、塩を加えてつぶす。
③ 餃子の皮に②をのせ、皮の端に水をつけて包む。
④ サラダ油を鍋に熱し、③を入れ、表面に色がつくまで揚げる。

かぼちゃのかき揚げ



材料（2人分）

かぼちゃ	250g
にんじん	50g
たまねぎ	30g
小麦粉	1カップ
水	100cc
卵	1個
サラダ油	適量

1人分 エネルギー336kal、たんぱく質7.8g、塩分0.1g

作り方

① かぼちゃ、にんじんは細切りに、たまねぎは薄切りにする。
② ボウルに小麦粉、卵、水を入れて、小麦粉がだまにならないように混ぜる。
③ ②に①の切った野菜を入れて混ぜ合わせ、170度の揚げ油でカリッと揚げる。

かぼちゃのチーズ焼き



材料（2人分）

かぼちゃ	200g
たまねぎ	1/2個
ウインナー	2本
ピーマン	1/2個
とろけるチーズ	2枚
塩こしょう	少々

1人分 エネルギー161kal
たんぱく質5.8g、塩分0.5g

作り方

① かぼちゃは一口大の大きさに切り、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
② たまねぎは薄切りにする。ウインナーは斜め切りにする。ピーマンは縦半分に切って種を取り除き、せん切りにする。
③ アルミカップにかぼちゃ、たまねぎ、ウインナー、ピーマンを入れて塩こしょうをふり、とろけるチーズをのせる。
④ オーブンでチーズが溶けて表面に焦げ色がつくまで焼く（またはグリルで表面に焦げ色がつくまで焼いてもよい）。



one point advice

かぼちゃについて

多くお店に出回っているかぼちゃは「西洋かぼちゃ」で、表面の凹凸が少ないのが特徴です。日本かぼちゃに比べて西洋かぼちゃは甘みが強く、水分が少なめでホクホクしています。

丸ごとの場合は、風通しのよい涼しいところで1～2ヶ月保存が可能です。切った場合は、種とワタの部分から傷むので、必ずきれいに取り除いてからラップをし、冷蔵庫の野菜室で保存し、1週間くらいで使い切りましょう。

また、冷凍保存するときは、カットしてゆで、よく冷ましてからくっつかないように少し離すか、または、粗く潰してから保存袋にいれて冷凍しましょう。