

## ☆かぼちゃ蒸しパン

材料 カップ12個分

- ホットケーキミックス 200g
- 豆乳(または牛乳) 200cc
- はちみつ 大さじ1
- オリーブ油(またはサラダ油) 大さじ1
- かぼちゃ 150g



- かぼちゃはワタを取って1cm角くらいに切り、ビニール袋に入れてレンジで加熱してやわらかくする(500W3分くらい)
- かぼちゃ以外の材料をボウルに入れてまぜ合わせ、かぼちゃも加える
- カップに生地を7分目くらいまで入れる
- ふっとうした蒸し器に入れ、中火で約10分蒸す(竹串を指して生地がつかなければできあがり)

## ☆かぼちゃグラタン

材料 アルミカップ大3個分

- |          |        |           |
|----------|--------|-----------|
| ○ バター    | 大さじ1   | } ホワイトソース |
| ○ たまねぎ   | 50g    |           |
| ○ 小麦粉    | 大さじ2.5 |           |
| ○ 牛乳     | 250cc  |           |
| ○ 塩      | 少々     |           |
| ○ こしょう   | 少々     |           |
| ○ かぼちゃ   | 100g   | } 具       |
| ○ 鶏肉     | 60g    |           |
| ○ きのこ    | 20g    |           |
| ○ サラダ油   | 少々     |           |
| ○ 塩      | 少々     |           |
| ○ こしょう   | 少々     |           |
| ○ ピザ用チーズ | 30g    |           |



- フライパンにバターをしき、弱火から中火でたまねぎをこがさないように炒める
- 小麦粉をふり入れて、全体が透明になるまで炒める
- 牛乳を少しづつ入れながらまぜ、ホワイトソースを作り、塩こしょうで味をととのえる
- かぼちゃは1.5cm角くらいに切り、加熱してやわらかくしておく
- フライパンに油をしき、鶏肉ときのを炒めて塩こしょうで味付けする
- ホワイトソース具をまぜあわせ、カップに入れてピザ用チーズをかける
- オーブントースターでこげ色がつくまで焼く(オーブンの場合は200℃15分くらい)

## ☆かぼちゃのスープ

材料 4人分

- かぼちゃ 250g
- たまねぎ 120g
- 人参 40g
- ベーコン 20g
- バター 5g
- コンソメ 6g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 水 450cc
- 牛乳 120cc
- パセリ 少々
- (水溶き片栗粉) 少々

- 材料は食べやすい大きさに切る
- 鍋にバターをしき、ベーコン・たまねぎ・人参の順に炒め、水を加えて煮る
- かぼちゃ・コンソメを加えてさらに煮、材料がやわらかくなったら牛乳を加え、塩こしょうで味を調える(とろみが足りない場合は水溶き片栗粉でとろみをつける)
- 最後にパセリをふる

