

🍴 レシピ 🍴

〈 南瓜グラタン 〉 2人分

材 料：

かぼちゃ・・・・・・・・半分	塩、コショウ・・・・・・・・少々
玉葱（中）・・・・・・・・1個	コンソメ・・・・・・・・1～2個
バター・・・・・・・・20g	粉チーズ、パン粉、乾燥パセリ・・・適量
小麦粉・・・・・・・・大さじ4	
牛乳・・・・・・・・500ml	

作り方：

- ① 南瓜は種をとり小さく切って茹でる。
- ② 熱したフライパンにバターを入れ、薄切りにした玉葱を焦がさないように弱火で炒める。
- ③ 玉葱に火が通ったら、小麦粉を少しずつ加える。（火は止めない）
- ④ 牛乳を少しずつ加え混ぜ、焦がさないようにとろみがつくまで加熱する。
- ⑤ 塩・こしょう・コンソメを入れ味を調える。
- ⑥ 南瓜を崩しながら加え、5分位弱火で煮込む。
- ⑦ 耐熱容器に入れてチーズ・パン粉・乾燥パセリをのせる。
- ⑧ オーブンに入れて焼き色がついたら出来上がり。



## 〈 南瓜サラダ 〉 2人分

材 料：

南瓜・・・1／4個	マヨネーズ・・・大さじ3
ヨーグルト・・・15g	プロセスチーズ・・・20g

作り方：

- ① 南瓜は種をとり小さく切って茹でる。
- ② ①をボールに入れて、ヨーグルト・マヨネーズ・サイコロ状に切ったチーズを加え混ぜあわせる。



## 〈 南瓜スープ 〉 3人分

材 料：

南瓜・・・・・・・・1／4個	塩・こしょう・・・少々
固形スープの素・・・1個	乾燥パセリ・・・・・・・・少々
牛乳・・・・・・・・300cc	

作り方：

- ① 南瓜は種をとり小さく切って茹でる。
- ② 茹でた南瓜をザルにとり、熱いうちにつぶす。
- ③ ②へ牛乳を少しずつ加え、沸騰させないように固形スープの素を入れ塩こしょうで味を整える。

## 〈 南瓜の春巻き 〉 4人分

材 料：

南瓜・・・・・・・・1／8個	塩こしょう・・・・・・・・少々
玉ねぎ・・・・・・・・中1個	春巻きの皮・・・・・・・・8枚
ピーマン・・・・・・・・1個	小麦粉・水・・・・・・・・各同量
ウィンナー・・・・・・・・3本	サラダ油・・・・・・・・適量

作り方：

- ① 南瓜は種をとり小さく切って茹で、温かいうちにつぶす。
- ② 玉ねぎとピーマンはみじん切り、ウィンナーはうすい小口切りにする。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、②を加えて炒め塩コショウをする。
- ④ ③をつぶした南瓜に加えて、しっかり混ぜる。
- ⑤ 春巻きの皮で、冷ました④を包み揚げる。
- ⑥ 小麦粉に水を加え溶かし、春巻きをとじる。
- ⑦ 170度の油で揚げる。

