

簡単クッキング

第123回 2015年8月25日(火)

いろんな かぼちゃ

いただきます



皆さん、こんにちは、  
本日は、かぼちゃです。

講師は、  
市村さます。



① かぼちゃコロコロ  
かぼちゃはレンジでチンして  
つぶす。フレッシュ、ごま  
油でコロコロに……  
玉子、小麦粉、パン粉

2015/08/25



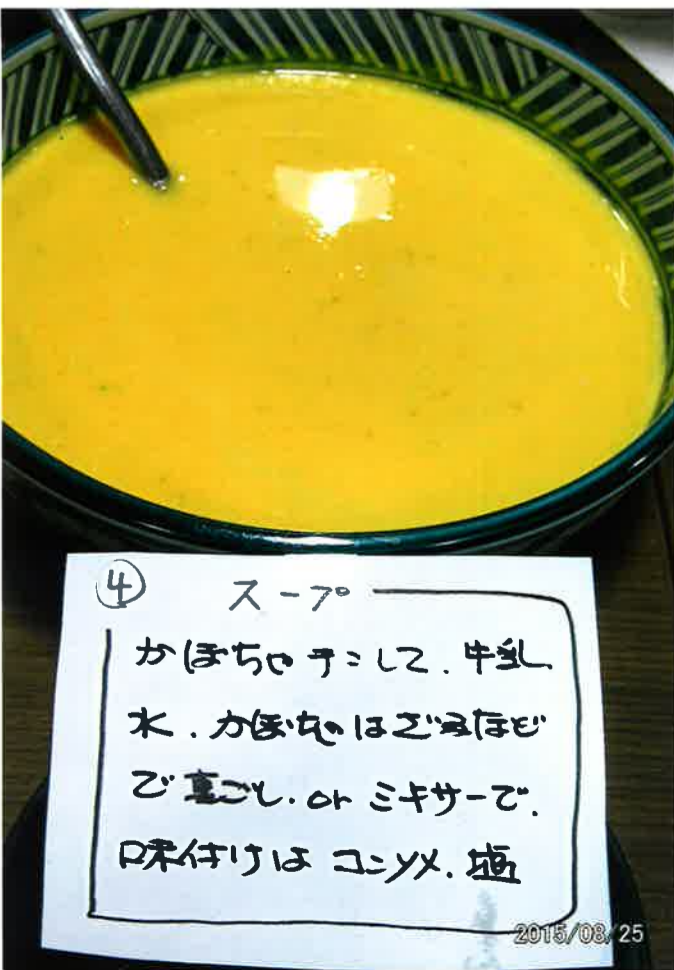
② ソーメンかぼちゃ  
カットして20分蒸かす  
お好みのだし、めんつゆ  
トッピングお好みで

2015/08/25



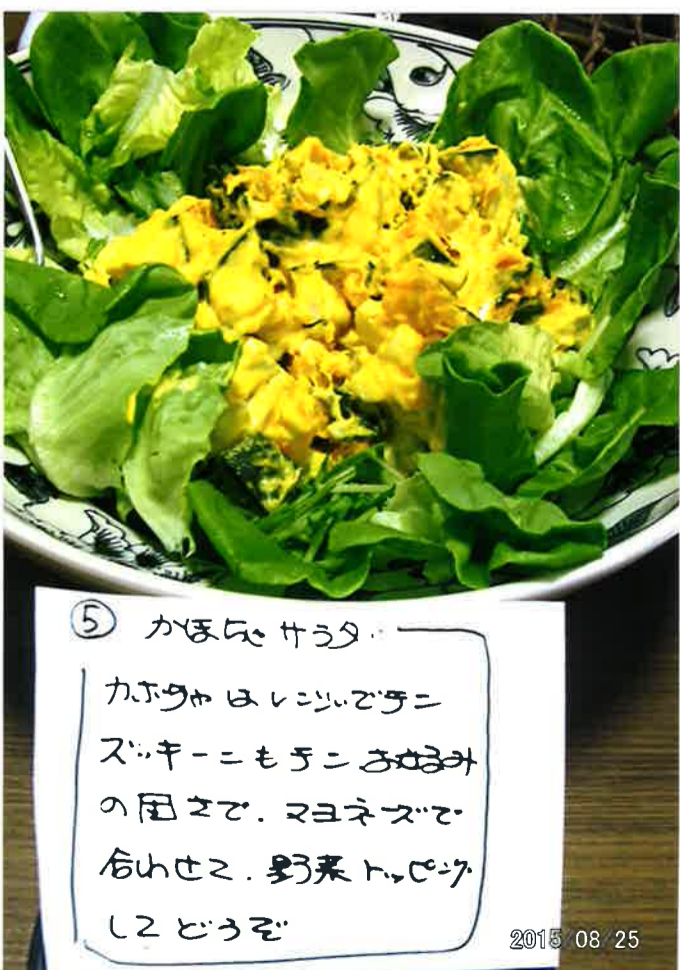
③ シナモン焼き  
バターとマカリンでスライス  
したかぼちゃを焼く。  
シナモンをいれ、  
シュガーほおろみで

2015/08/25



④ スープ  
かぼちゃを煮て、牛乳  
水、かぼちゃの皮を  
つぶし、おミキサーで  
ペーストにする。塩

2015/08/25



⑤ かぼちゃサラダ  
かぼちゃはレンジでチン  
スプーンでつぶし、お好みの  
のりなどで、マヨネーズで  
合わせ、野菜トッピング  
してどうぞ

2015/08/25



⑥ おろかん  
かぼちゃ(水、かぼちゃを  
スライスしてレンジでチン  
鍋で火にかけておく)  
牛乳150cc、砂糖お好み  
で、ミキサーへ入れ、型  
に流し入れ冷ましてどうぞ

2015/08/25