

# 簡単クッキング

第215回 2017年9月12日(火)

「かぼちゃ」で

たっぷりビタミンを!!



①

②

③

④

⑤



① 若いトマト

ヒーマン、スリキニ、ロカト  
かぼちゃにカットしたレンコン  
2分チン。ソーセージロキニ  
玉ねぎを11分ロカト  
全部バター油で炒めて  
木入れ者、牛乳、塩コショウの  
味付け



② パンネとカボチャサラダ

パンネ湯かき、ゆず油、おし  
乙カボチャ、スモーク、レンコン  
6分全部煮て、マヨネ  
塩、こしょう、カレー粉で  
お好みで飾りかきして



③ 5分みっかぼちゃ

カボチャ10大カットし、スモ  
レンコンチン、3分しからほろ  
かけレンコン3分、ほろおろ  
みでそのままじょう



④ かぼちゃクリーム

カボチャはレンジで3分、  
しめじと合わせて2分炒め、  
牛乳、小麦粉を混ぜて  
塩、コショウ、レモン汁  
皿入、パン粉、チーズ  
オーブンスタ、20分



⑤ カボチャタピオ

黒糖100g 室温に  
砂糖 30g、卵黄1コを混ぜ  
せ2分ほどを2分ほどに伸ばし  
て木片で30分  
カボチャ400g 水4cmスチム  
レンジチン、砂糖大匙  
1杯、大匙、塩コショウ



「かぼちゃ」は、  
売店で販売しています。