

クッキングレシピ

食欲の秋に食べたい一品



「かぼちゃ(中)の使い切りレシピ」と「さつまいもごはん」と「オレンジ煮」のレシピを西秋留地区の渡邊純子さんに教えていただきました。

かぼちゃグラタン



材料(4人分)

- ・かぼちゃ 中1/2(400g)
- ・しょうが 5g
- ・にんにく 5g
- ・豚ひき肉 150g
- ・にんじん 小1本(100g)
- ・たまねぎ 大1個(250g)
- ・ピザ用チーズ 100g

A

- ・酒 適量
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・ケチャップ 60g
- ・ウスターソース 10g

B

作り方

- ① かぼちゃを一口大に切る。お皿に広げてラップをかけて、電子レンジ(600W)で約8分加熱する。
- ② 油で材料Aを炒め、調味料Bを加えてミートソースを作る。ミートソースはご自分のレシピでOK。
- ③ ミートソースとかぼちゃを混ぜ合わせる。グラタン皿に入れる。ピザチーズを乗せてオーブンで約3分焼く。チーズが溶ければできあがり。

かぼちゃサラダ



材料(4人分)

- ・かぼちゃ 300g
- ・プロセスチーズ 40g
- ・ハム 4~5枚
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・塩こしょう 少々

作り方

- ① かぼちゃを2cmにスライスし、電子レンジ(600W)で約6分加熱する。
- ② 熱いうちに軽くつぶし、チーズ・ハムを加えマヨネーズであえる。塩こしょうで味を調整してできあがり。

おいしいよ! サラダ



材料(4人分)

- ・レタス 200g
- ・かぼちゃ 100g
- ・キュウリ 1本
- ・トマト・アボカド 各1個
- ・クルミ 30g
- ・干しブドウ 20g

作り方

- ① かぼちゃを5mmのいちよう切りにし、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。
- ② レタスをちぎり、キュウリは輪切り、トマトとアボカドは1cmのさいの目に切る。クルミは粗みじん切りにする。
- ③ 材料を混ぜあわせ、お好みのドレッシングをかけてできあがり。

さつまいもごはん



材料(4人分)

- ・米、もち米 各1合
- ・さつまいも 小1本(150g)
- ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・黒ゴマ お好みで

作り方

- ① 米をよく洗い、2合分の水、調味料を混ぜる。
- ② さつまいもはお好みで皮をむき、1cmのさいの目に切る。
- ③ ①にさつまいもを加えて炊く。
- ④ 炊きあがったら、お好みで黒ゴマをふりできあがり。

さつまいものオレンジ煮



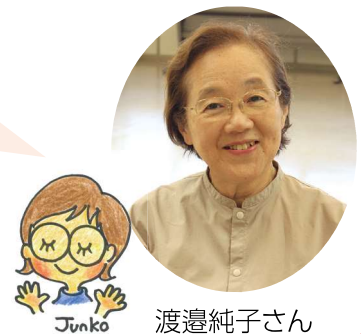
材料(4人分)

- ・さつまいも 400g
- ・砂糖 30g
- ・バター 30g
- ・100%オレンジジュース 200ml

作り方

- ① さつまいもは皮ごと1cmの輪切りにする。
- ② さつまいもに砂糖、バター、オレンジジュースを加えて、中火で約10分煮る。
- ③ さつまいもが柔らかくなり、煮汁が煮詰まればできあがり。

秋のかぼちゃとさつまいもの料理です! 分量は目安です。お好みで調整してくださいね。



渡邊純子さん