

3R クッキングレシピ

～かぼちゃをまるごと使えるメニューをご紹介します～

かぼちゃの選び方：皮が硬くて重たいものを選びましょう。

ヘタがコルク化している物で、

色が濃くて身がしっかりしているものがいいですよ。

かぼちゃピザ

材料	二枚分	
生地	強力粉 225g	
	薄力粉 225g	
	イースト 4.5g	
	砂糖 15g	
	塩 6g	
	ゆでかぼちゃ 150g	
	オリーブ油 15g	
	水 225cc	
	トッピング	ピザソース 大匙 6
		ピザチーズ 220g
ベーコン 75g		
プチトマト 6個		
ピーマン 3個		
たまねぎ 3/4個		

作り方

- ① 生地をボールに入れしっかりとこね、丸めて20分ほどねかせる。
- ② 生地を2等分し、丸めてさらに5分ほどねかせる。
- ③ 天板に生地を広げてのばし、ピザソースをぬる。
- ④ のばした生地に、たまねぎ・ベーコン・プチトマトなどを飾り、チーズをふりかける。
- ⑤ 170～180℃に熱したオーブンで15分ほど焼く。

★おすすめポイント★

ゆでたかぼちゃを生地に練りこむので、ピザ生地が柔らかく仕上がります。

かぼちゃは、水分量が少なくでんぷん質が多い食材なので電子レンジを使って加熱することもできます。



かぼちゃスープ

材料	6人分
かぼちゃ	750g
たまねぎ	1.5個
ベーコン	75g
生クリーム	150cc
スープの素	2個
水	ひたひた
塩・胡椒	少々
バター	大匙 3

作り方

- ① かぼちゃは、スライスして軽くゆでておく。
- ② 鍋にバターを溶かし、スライスした玉ねぎと①を炒め、ひたひたの水で煮込む。
- ③ ②をミキサーにかけた後、鍋に戻し、ベーコンを加え、生クリームで味を整える。



かぼちゃサラダ

材料 6人分

かぼちゃ	450g
にんじん	1/3 本
たまねぎ	3/4 個
卵	1 個
コーン	75g
トマト、レタスなど	
マヨネーズ	適量
塩・胡椒	少々

作り方

- ① かぼちゃ・にんじん・卵をゆでる。
- ② ゆでたかぼちゃとたまねぎをつぶしマッシュポテト風にし、ゆで卵・スライスしたたまねぎを加え、マヨネーズで和え、塩・胡椒で味を整える。
- ③ コーン・レタス・トマトなどを飾り、盛り付ける。

★おすすめポイント★

蒸しパンのお湯で、かぼちゃ・にんじん・卵を一緒にゆでると、時間とエネルギーの節約になります。



かぼちゃ蒸しパン

材料 6人分

ホットケーキミックス	200g
卵	1 個
牛乳	200cc
かぼちゃ	200g
レーズン	30g

作り方

- ① ボールにホットケーキミックスと卵・牛乳を入れて、さっくり混ぜあわせる。
- ② 紙コップに、スライスしてゆでたかぼちゃとレーズンを入れ、①の生地をコップの1/3くらいのところまで流し込む。
- ③ ②を蒸し器で15分ほど蒸す。

★おすすめポイント★

紙コップの代わりに牛乳パックで、蒸し器の代わりに電子レンジを使うと、お手軽にできます。

ただし、仕上がりが少し不格好になるので、お客様向きではありません。



かぼちゃ一言メモ

かぼちゃは、ビタミンAをはじめ、ビタミンE、B1、B2、Cや食物繊維など、不足しがちな栄養素がたっぷり詰まっている緑黄色野菜です。特に、様々なヘルシー効果で注目のβ-カロテンの含有量は野菜の中でもトップクラス！！

古くから健康によい野菜として知られるかぼちゃの力で、寒い冬を乗り切りましょう！！