



POINT

頬は、ハムの代わりに
トマトケチャップや
魚肉ソーセージなどでモ
かわいく仕上がります。

かぼちゃグラタン

ハロウィン気分♪

あるもので

調理時間

20分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 546kcal *食塩相当量: 2.4g
※焼く時間は除く

材料(2人分) ●電子レンジは600Wを使用、トースターは1000Wを使用

かぼちゃ(種を取り除く) 1/4個(250g)	CO・OP とろける ゴーダシュレッドチーズ 70g
たまねぎ(薄切り) 1/2個(100g)	バター..... 20g
ウイナー(斜め薄切り)..... 4本	薄力粉..... 大さじ1
牛乳..... 300ml	コンソメ(顆粒)..... 小さじ1
ツナ(オイル無添加)..... 1缶	塩、こしょう..... 各少々
	ハム(お好みで)..... 適宜

1. かぼちゃを水で濡らしてラップで包み、電子レンジで3分加熱し、粗熱が取れたら皮を仕上げ用に一部切り取って目や口を作り、他は皮付きのまま3cm角に切る。
2. フライパンを中火にかけてバターを溶かし、**①**を入れて全体に火が通るまで炒め、弱火にして薄力粉を入れて粉っぽさがなくなるまで炒める。
3. 牛乳を少しずつ分けて入れて均一に混ぜたら**1**のかぼちゃを加え、中火で混ぜながらとろみを付け、ツナを汁ごと加えて全体を混ぜ合わせ、**⑤**で味を調える。
4. 耐熱皿に分量外のバターを塗り、**3**を入れ、チーズをのせてトースターでチーズが溶けるまで12～15分焼き、**1**の皮と丸く切ったハムで顔を飾り付ける。

かわいいお化けの

ムース風カップケーキ

調理時間

15分

1個分(レシピ1/2量で) *カロリー: 373kcal *食塩相当量: 0.2g
※冷やしかためる時間を除く

材料(2個分) ●電子レンジは600Wを使用

牛乳..... 100ml	CO・OP 厚切りバウムクーヘン (細かくきざむ)..... 2切
粉ゼラチン (水でふやかしておく)..... 3g	生クリーム..... 50ml
水..... 大さじ1	砂糖..... 小さじ1
プレーンヨーグルト..... 100g	チョコペン、CO・OP 大きな 果肉のブルーベリージャムの 果肉、ミント..... 各適量
⑤ CO・OP 大きな果肉の ブルーベリージャム..... 40g	

1. 耐熱容器に**①**を入れて電子レンジで1分半加熱して混ぜ合わせ、**②**を加え混ぜて保存容器などに入れて冷蔵庫で2時間以上冷やしかためる。
2. 2つのカップに**1**を1/4ずつ入れたらバウムクーヘンをのせ、さらに残りの**1**を各々入れて表面をならす。
3. 生クリームと砂糖を合わせてしっかりめに泡立て、スプーンでお化けの形になるように**2**の上のにのせ、チョコペンで顔などを描いたらジャムの果肉とミントを添える。



POINT

工程**1**で冷やす時間の長さによってかたさが変わるため、様子を見て冷やす時間を調整してください。