



もいもりクッキング

ツンとした冷たい外気にほほが赤く染まる季節。日が短くなり、室内にいる時間が長くなってきました。今号では、この時期にぴったりな体が温まる「ほっくり美味しいかぼちゃ料理」をご紹介します。お子さんと一緒にクッキングを楽しんでみてくださいね♪



かぼちゃのスープ



《材料》 **大人2人・子ども2人分**

かぼちゃ	中1/4コ
水	小さじ1
牛乳	300cc
バター	大さじ1
固形コンソメ	1個
塩・こしょう	少々

※	パセリ	少々
	生クリーム	大さじ1

《作り方》 ☆かぼちゃを加熱後、あら熱がとれたら、スプーンでつぶす工程を親子で一緒にやってみましょう。

- ① かぼちゃを4センチくらいの角切りにする。
耐熱皿にかぼちゃを並べ、上に水をふりかけ、ラップをしてレンジで5分間加熱する。スプーンでつぶせる柔らかさになったら、皮をとり、全体をつぶす。(かぼちゃのつぶつぶが少々残っていてもかまいません)
- ② ①に牛乳、バター、固形コンソメを入れてかき混ぜ、なじませたら火にかける。
中火で沸騰させないようにかき混ぜながら温める。
- ③ 塩・こしょうで味をととのえる。
塩は味をみながら調節する。
- ④ ③を器に盛り、お好みで※をかける。



パンプキンパイ



《材料》 **大人2人・子ども2人分**

かぼちゃ	中1/5コ
水	小さじ1
砂糖	大さじ1
バター	大さじ1
餃子の皮	10枚
焼き用サラダ油	大さじ1

《作り方》 ☆かぼちゃのあら熱が取れたら、お子さんと一緒に餃子の皮でつつんでみましょう。

- ① かぼちゃのスープ①と同様にかぼちゃを加熱し、皮をとり、スプーンでつぶす。
- ② 鍋に①を入れ、バターと砂糖を加え弱火にかけ、ポテッとした状態になるまでよく混ぜ合わせる。
- ③ 餃子を作る要領で、②を餃子の皮で包む。
- ④ フライパンに油をひき、皮がきつね色になるまで焼く。
*冷めてもおいしいです！

