

かぼちゃのクリームスcoopコロッケ



《作り方》

- ① かぼちゃは皮と種を取って一口大に切り、フライパンに並べて水を200ml 注ぎ、火にかけ、蓋をする。沸騰したら弱火にして7分蒸しゆでにする。箸で刺してみてもっと通ったら、かぼちゃを皿に取り出し、フォークの背で使ってつぶす。
- ② パン粉はフライパンで乾煎りし、薄く色づいたら粉チーズとオリーブ油を混ぜる。器にとって冷ましておく。
- ③ 玉ねぎは薄切り、エリンギは短冊切りにする。
- ④ フライパンに A 敷き、③を焦がさないようにじんわりと炒める。
- ⑤ 玉ねぎに火が通ったら、鶏ひき肉を入れて火が通るまで炒める。
- ⑥ ④に小麦粉をまぶし、B と①、3cm長さに切ったほうれん草を入れ、とろみが出るまで煮る。
- ⑦ こしょうで味を調え、器に盛り付け、パン粉をふりかけて完成。

◎かぼちゃの加熱はラップをして電子レンジで50w5分加熱する方法でもよい。
◎耐熱皿に入れてパン粉を乗せ、オーブンやトースターで焼いてもいい。

材料（4人分）

かぼちゃ	・・・正味250g
パン粉	・・・1/2カップ（20g）
粉チーズ	・・・大さじ1（6g）
オリーブ油	・・・大さじ1
玉ねぎ	・・・1個（200g）
エリンギ	・・・1本（50g）
鶏ひき肉	・・・120g
小麦粉	・・・大さじ1と1/2（14g）
ほうれん草	・・・100g
A	バター ・・・5g
	オリーブ油・・・大さじ1
B	牛乳 ・・・250ml
	塩 ・・・小さじ2/3
こしょう	・・・少々

クラムチャウダー



《作り方》

- ① にんじん、じゃがいも、玉ねぎは、皮をむいて1～2cm角に切る。
- ② 鍋にバターを入れ、①を炒める。火が通ってきたら小麦粉を加えてさらに炒める。
- ③ 小麦粉がなじんできたら、水、固形コンソメ、あさり水煮缶（汁ごと）を加えて、10分ほど煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、牛乳を加えて温め、塩コショウで味を調える。
- ⑤ 器に盛り、乾燥パセリを散らして完成。

◎乾燥パセリに代えて、生のパセリや1～2cm大に切ったさやいんげん、セロリ、一口大に切ったブロッコリーなどを入れてもよい。

材料（4人分）

あさり水煮缶	・・・1缶
（固形量60g・液汁使用）	
にんじん	・・・1/2本（70g）
玉ねぎ	・・・1/2個（100g）
じゃがいも	・・・1個（150g）
バター	・・・10g
小麦粉	・・・大さじ3（27g）
固形コンソメ	・・・1個
牛乳	・・・200ml
水	・・・400ml
塩・こしょう	・・・少々
乾燥パセリ	・・・少々



マシュマロヨーグルトムース



材料（8人分）

プレーンヨーグルト・・・200g
牛乳・・・200ml
マシュマロ・・・100g
レモン汁・・・大さじ2

粉ゼラチン・・・5g
（スティック1本）
水・・・大さじ2

ブルーベリージャム・・・60g

作り方

- ① 粉ゼラチンは水に振り入れて、電子レンジ（500W）で20秒加熱する。
- ② マシュマロは水のいったボウルの中で周りについている粉を軽く洗い流す。
（粉っぽさがなくなり、舌触りが滑らかになる）
- ③ 耐熱容器に牛乳とマシュマロを入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（500W）で1分50秒ほど加熱する。
- ④ 泡だて器で混ぜ、マシュマロを溶かす。
- ⑤ ①のゼラチンを入れて泡だて器で混ぜる。
- ⑥ ④にヨーグルト、レモン汁を加えてよく混ぜ、容器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ 固まったら、ジャムを添える。

小松菜とえのきのからし和え

材料（8人分）

小松菜・・・1袋（200g）
えのき・・・1袋（200g）

しょうゆ・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ1/2
練りからし・・・小さじ1/4

作り方

- ① 小松菜は洗って、沸騰した湯でゆで、冷水にとって冷ます。水気を絞って3cm幅に切る。
- ② えのきは根元を切り落とし、3等分にきってほぐし、沸騰した湯でゆでて水気を切って冷ます。
- ③ 調味液を作る。ボウルに練りがらしを入れ、しょうゆを少しずつ加えながらよく混ぜて溶かす。溶けたら、砂糖を加えて混ぜる。
- ④ 小松菜とえのきを加えて和える。
- ⑤ 器に盛り付けて完成。

