



あるもので
ハロウィン気分♪
かぼちゃグラタン

POINT
類は、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
かわいく仕上がります。

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)	CO・OP とろける ゴーダシュレッドチーズ
…………… 1/4個(250g)	…………… 70g
たまねぎ(薄切り)	バター…………… 20g
…………… 1/2個(100g)	薄力粉…………… 大さじ1
ウインナー(斜め薄切り)…4本	コンソメ(顆粒)…小さじ1
牛乳…………… 300ml	塩、こしょう …… 各少々
ツナ(オイル無添加) …… 1缶	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	生クリーム…………… 50ml
①(水でふやかしておく)…………… 3g	砂糖…………… 小さじ1
水…………… 大さじ1	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
プレーンヨーグルト…100g	
② 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を加えて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の上へのせ、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。