

おすすめ

O.M.さんの【ナスのはさみ揚げ】



- 材料: 大き目のナス ひき肉 油 キャベツ
- 作り方: ①ナスにたっぷりひき肉を挟み、天ぷらとして揚げる。
②キャベツをたっぷり千切りにする。
③皿に、①と②を盛り合わせて完成!

K.K.さんの【コロッケ・グラタン】

- 材料: カボチャ 玉ねぎ ひき肉 小麦粉 卵 パン粉 チーズ 塩 コショウ
- 作り方: ①カボチャをゆでる。
②玉ねぎ・ひき肉を炒め、塩、コショウで味つけ、①に混ぜる。
◇コロッケ⇒②を丸め、小麦粉・卵・パン粉をつけて揚げる。
◇グラタン⇒②を耐熱皿に敷き、チーズをのせてオーブン等で焼き目をつける。

K.S.さんの【カボチャのベーコン巻き】

- 材料: カボチャ、ベーコン、オリーブオイル ハーブソルト
- 作り方: ①カボチャを扇形にスライスする。
②スライスしたカボチャにベーコンを巻く。
③フライパンにオリーブオイルを引き②を並べ入れ、両面を焼く。ハーブソルトをふる。(お好みで)

G.K.さんの【カボチャの煮物】

- 材料: カボチャ 出汁又は水 砂糖 醤油
- 作り方: ①カボチャを2cm角位に切り、所々皮をむく。
②鍋にカボチャを入れ、かぶる位の出汁又は水を入れる。砂糖・醤油を入れ、コトコト煮、鍋の底に残してホクホクにしないように、しっとりになるように煮る。

K.R.さんの【スイートパンプキン】

- 材料: カボチャ2分の1コ 砂糖 牛乳 卵黄1コ ゴマ
- 作り方: ①カボチャの皮を所々むいて、やわらかく煮る(レンジで3分加熱でも可)
②卵黄1コ 砂糖100g 牛乳大さじ2~3をカボチャに混ぜる。
③アルミカップに入れて、お好みでゴマをふる。
④オーブンで10~15分焼く ※各量はお好みで!

S.R.さんの【カボチャの塩バター炒め】



- 材料: カボチャ小4分の1(300g位) バター10g 砂糖大さじ2 塩少々
- 作り方: ①カボチャは、5cm長さ×1cm幅位に切り、600wのレンジで2分加熱(かために)
②フライパンにバター10gを入れ、カボチャを中火で、ころかしながらこんがり焼色がつくまで炒め、砂糖&塩を加えて炒め合わせる。
★PS バター風味で甘いのでおやつにどうぞ!

おすすめ

【ホッケの開きのホイル蒸し】



- 材料: ホッケの開き シュレッドチーズ プチトマト 酒
- 作り方: ①ホッケを切り身にしておく。
②ホッケに酒を少々振りかけ、チーズと半分に切ったトマトをのせる。
③アルミホイルで包み、フライパンに入れる。半分位まで水を入れ蒸し焼きにする。

T.U.さんの【カボチャの甘酢焼き】



- 材料: カボチャ タレ(醤油 酒 みりん 砂糖 酢各大さじ2分の1) ※あればすりごま(白)
- 作り方: ①カボチャを5mm巾、1口大に切って、ラップをかけ、2分レンジをする。袋に入れて片栗粉をまぶす。
②フライパンに油を入れ、中火で両面を焼き、タレを絡める。すりごま(白)を上からかける。

おすすめ

【豚薄切りロース野菜巻き】



- 材料: 豚薄切りロース 人参 いんげん豆 タレ(ショウガのしぼり汁 醤油 みりん) 小麦粉
- 作り方: ①人参とインゲンをさっと茹でる。
②豚肉を広げて、人参、いんげん豆を芯にして巻く。
③小麦粉をまぶして両面を焼き、タレをかけて絡める。真ん中を切る。色どりも良く、美味しい!

T.M.さんの【パンプキンサラダ】



- 材料: カボチャ ハム キュウリ ゆで玉子 マヨネーズ 塩 コショウ
- 作り方: ①カボチャをカットしてゆでる。
②ハム キュウリ ゆで玉子のカットし ①と合わせる。
③マヨネーズ 塩 コショウで味付けをして完成!

T.T.さんの【カボチャの含め煮】



- 材料: カボチャ 醤油 砂糖 みりん
- 作り方: ①鍋に、醤油 砂糖 みりん(少々)を入れ、たっぷりの煮汁に落とし蓋をし、最初強火で2分程、あとは中火にして4~5分で火を止め煮らす。

T.M.さんの【パンプキンクリーム】



- 材料: カボチャ700g 砂糖80g バター60g 卵黄1コ シナモン小さじ1 塩小さじ4分の1 牛乳4分の1カップ
- 作り方: ①種を取り皮をむいたカボチャを適当な大きさに切って茹でて熱いうちに裏ごしします。
②鍋に材料を全部入れ、火にかけ、かき混ぜながら煮立てます。クリーム状になったら火からおろし冷まします。

★PS 食べ方は、パイ、トースト、餃子の皮に包んで油で揚げる。などなど。日持ちします!

H.T.さんの【カボチャのバター焼き】



- 材料: カボチャ500g ベーコン100g バター&粉チーズ各40g
- 作り方: ①カボチャは皮をこそげ取り、1cm位の薄切りにし、皿に広げて、レンジで1分位チンします。
②ベーコンは千切りにします。
③厚手のフライパンにバターを溶かし、カボチャ、ベーコンを重ねて最初強火で焼いて、すぐ弱火にし、蒸し焼きにし、全体に火を通す。耐熱皿にうつしてチーズをふり、オーブントースターで色づく程度に焼く。

★PS カボチャ料理で一番好きなのは天ぷら。息子が来た時は、豚汁・けんちん汁など。

Y.K.さんの【カボチャのチーズ焼き】



- 材料: カボチャ 生クリーム バター とろけるチーズ 塩コショウ
- 作り方: ①カボチャを切ってレンジでチン!
②耐熱皿にバターをぬって、カボチャを並べて、塩コショウを少々。
③生クリームを入れて、上にとろけるチーズをかけて、焼いて、出来上がり!

M.N.さんの【カボチャのミルク煮】



- 材料: カボチャ400g 牛乳1カップ バター大さじ1 砂糖大さじ4 シナモン少々 塩小さじ3分の1
- 作り方: ①カボチャは種をとって食べやすい大きさに切る。
②鍋にカボチャ以外の材料を入れて火にかけ、温かくなったらカボチャを入れる。
③弱火で蓋をせず15~20分 汁がなくなるまで煮る。

おすすめ

【味噌スープ】4人分



- 材料: ひき肉80g ネギ&ニラ&人参各40g キャベツ200g 油小さじ2 固形スープ1個 味噌大さじ2 水600ml
- 作り方: ①ひき肉と野菜を全部、油で炒める。
②固形スープ1個、水、みそを入れて完成!

★PS ちょっと変わっていて美味しいですよ!

W.K.さんの【ぼっちゃんプリン】



- 材料: ぼっちゃんカボチャ1コ 卵1コ 牛乳100cc 生クリーム100cc 砂糖30g
- 作り方: ①洗った丸ごとカボチャをラップで包みレンジで4分
②上1~2cmを横にカット。種部をスプーンでくりぬく
③卵・牛乳・生クリーム・砂糖をしっかりと混ぜ、カボチャに流し入れる。
④カボチャをアルミホイルで下側を包む(固定のため)
⑤オーブン(150℃-50分)でスチーム加熱する。
⑥冷やしてメープルシロップ、カラメルソース等を添えるとbest

もう一品

【カボチャの豚バラ肉巻き焼き】



- 材料: カボチャ 豚バラ肉薄切り 塩 コショウ
- 作り方: ①8mm厚きのくし切りカボチャを皿に並べ、ふんわりラップして、レンジで3分チン!
②豚バラ肉薄切りをチンしたカボチャに巻き付ける。
③フライパンに②を並べて塩コショウで焼く。
④パセリのみじん切り、イタリアンパセリ、レタスなどを添えるとbest ※薬を入れても秋らしい!

【使い切れない時は冷凍保存がおすすめ】



- ①種とワタを取り除き、キッチンペーパーで水気をとる
- ②小分けにしてきっちりラップする。
- ③冷凍用保存袋に入れて、しっかり空気を抜き冷凍室へ。
- ★使う料理に合わせて角切り・くし切りなどしておくが目安。使う場合は冷凍のままがおすすめ。保存期間は2週間が目安。

