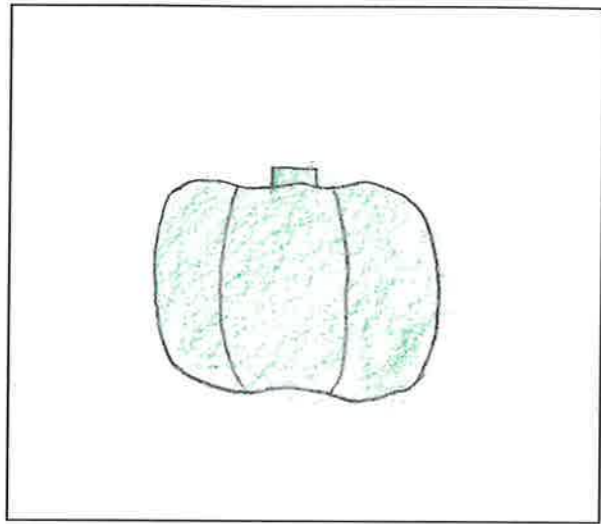


わたしたちが選んだ食材は、**かぼちゃ** です。

☆ **かぼちゃ** を使ったレシピ☆



ミルクかぼちゃ

材料

(4人分)

- ・かぼちゃ 200g
- ・コンデンスミルク 大さじ2
- ・塩 1つまみ

作り方

① かぼちゃは種とワタをのぞいてラップで包み、電子レンジ(600W)に4分間ほどかけ、やあらかくする。

② ボウルに①のかぼちゃを入れフォークでつぶし(皮ごとフォークでつぶす。少し粒が残るくらいでOK)、コンデンスミルクと塩1つまみを加えて混ぜる。ラップに好みの分量をのせて、ラップの口をねじって包み、ラップをはずす。

豆知識

10月31日はハロウィンの日

ハロウィンは本来ヨーロッパの古いお祭りの一つでした。カボチをくりぬき、顔をかたどった「ジャック・オー・ランタン」をつくり、家の前にかざります。子どもたちはお化け屋敷を仮装して、家を「けんすうほう問し、菓子をけとるたのしいお祭り」になっています。



カボチのワロフィール
分岐点...ウリ科カボチ科
英言語...Pumpkin
(イパキン)
スイーツ以外...
にもの、あげもの、
スープ

