

## 1. さつまいもの蒸しパン 6個

さつまいも 120g

ホットケーキMIX 150g

卵 1個

砂糖 30g

牛乳 100cc

サラダ油 大さじ2

蒸し器用意 蒸し器の蓋にタオルかさらしを巻いておきます。

さつまいもは、皮をよく洗って、1cm角に切ります。

皮が苦手な方は、剥いて1cm角に切ってください。

ボウルに入れ、2~3回流水でさらします。

ザルで水気を切り、再びボウルに入れ、600w 2分30秒加熱して粗熱を取ります。

別のボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡立て器でよく混ぜます。

牛乳とサラダ油を加えて、更に混ぜ合わせます。

ホットケーキMIXを混ぜ合わせ、さつまいもを入れ、サックリ混ぜます。

グラシン紙を敷いた器に流しいれ、蒸し器のお湯を沸かし、蒸しパン生地を乗せ、蓋をして弱火で15分程蒸して、竹串を刺して生地が付いてこなければ完成。

1. かぼちゃのプリン ココット5～6個分

カボチャ 300g

卵黄 4個

グラニュー糖 40g

生クリーム 200cc

無調整豆乳 300cc

メープルシロップ 5g

カラメル

砂糖 60g

水 大さじ1

湯 大さじ1

カボチャを600wのレンジで6分加熱して、熱いうちにつぶします。

ボウルに卵黄とグラニュー糖を合わせ、泡立て器でよく混ぜておきます。

鍋に生クリームと豆乳を入れ、改めてカボチャを加えカボチャが溶けて馴染んだら火を止め、濾します。

卵のボウルにカボチャのペーストを少しずつ加えて混ぜ合わせ、メープルシロップを加え混ぜ合わせます。

カラメルを作り、器に薄く敷きます。冷まして固めます。

そこへ、カボチャの生地を入れ、アルミホイルでぴったり蓋をして、湯気の出た蒸し器に入れ、蓋にはさらしを巻いて蓋をします。

強火で3分、弱火で20分～40分蒸してください。

火を止めてそのまま10分放置して、粗熱を取り、冷まして冷蔵庫で冷やし、召し上がれ

## 2. カボチャのシフォンケーキ

17cm型

卵黄 3個

グラニュー糖 50g

サラダオイル 大さじ2

牛乳 50cc

カボチャ 150g

薄力粉 70g

ベーキングパウダー 小さじ1

メレンゲ

卵白 3個

グラニュー糖 30g

粉糖 適量

カボチャは皮を剥いて、種とワタを取り、一口大に切って、600wレンジで4分加熱して潰します。オーブンは170℃に予熱！

ボウルに卵黄とグラニュー糖を混ぜ、しっかり混ぜます。サラダ油、牛乳を加えよく混ぜ、更に潰したカボチャも加えて、よく混ぜます。薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れます。

別ボウルでメレンゲを作ります。卵白を入れ、少し泡立てて、グラニュー糖を3回に分けてしっかりとしたメレンゲを作ります。

卵黄のボウルの方へメレンゲをゴムベラで切るように、3～4回に分けてメレンゲを馴染ませます。

シフォンケーキの型に流し込み、予熱しておいた170℃のオーブンに入れ、40分程焼きます。

焼いたら逆さにして冷まします。冷めたら型から外し、粉糖をふり、召し上がれ

### 3. ビーツのキンピラ

ビーツ 100g

さらす水 適量

人参 100g

サラダ油 小さじ2

白ゴマ 少々

#### 調味料

酒 大さじ1.5

めんつゆ 大さじ1

醤油 大さじ1/2

みりん 大さじ1/2

人参は皮を剥いて、細切りにします。

ビーツは皮を剥き、細切りにして、水に5分ほどさらします。

中火のフライパンにサラダ油をひき、水気を切ったビーツ、人参を入れ炒めます。

火が通ってきたら、調味料を入れ、味が馴染むまで中火で炒め、火からおろし、

器に盛りつけ、白ごまをふり、召し上がれ

#### 4. ビーツのラペサラダ

ビーツ 150 g

塩もみ用塩 少々

トマト 1/2個

ブルーベリー 15 g

##### ドレッシング

オリーブ油 大さじ2

白ワインビネガー 大さじ1

マスタード 小さじ1

砂糖 小さじ1

塩 少々

イタリアンパセリなど飾り用 1つ

ビーツは洗って、皮を剥き、千切りにして、塩をして5分程おきます。

トマトは一口大（1/2を10～12ぐらいに切ります。）

ボウルにドレッシングの材料を入れ、白く乳化させます。

水気を絞ったビーツ、トマト、ブルーベリーを入れて良く和え、味を馴染ませ、お皿に盛り付け、イタリアンパセリなど飾って、召し上がれ

## 5. 揚げ鶏とナスのみぞれ和え

大根 300g  
鶏もも肉 220g (1枚)  
ナス 2本  
塩コショウ 少々  
ポン酢 100cc  
小葱先輩 少々  
片栗粉 適量  
揚げ油 適量

大根は皮を剥いて、おろしてください。

ザルにあけ、水気を軽く切っておきます。

ナスはヘタを取り乱切りにします。

鶏肉は8等分くらいにカットして、ビニール袋に入れ、塩コショウをしてよく揉み、その中へ片栗粉を入れ、よく振って付けます。

フライパンに油を入れ、170℃の温度でナスを揚げます。鶏肉を揚げ、5分ぐらいで火が入りますので、揚げます。

ボウルに大根おろし、ポン酢を合わせて、揚げたナス、鶏を入れ、ザックリ和えたら皿に盛り、小葱先輩をふり、召し上がれ

## 6. キュウリのハリハリ漬け

きゅうり 5本  
醤油 100cc  
砂糖 35g  
酢 50cc  
鷹の爪 1本  
千切り生姜 20g

きゅうりの長さを3等分にし、それを縦に4つ割にします。鍋に醤油、砂糖、酢を入れ、鷹の爪、千切り生姜を入れ、沸かし、火を止め、カットしたきゅうりを入れ、粗熱がとれるまでおいておきます。

冷めたらきゅうりを取り出し、その漬け汁を再び沸かします。沸いたら火を止め、取り出したきゅうりを入れ、再び粗熱がとれるまで待ちます。

これを4回繰り返して完成です。

決してきゅうりを入れて沸かさないようにしてください。食感が変わってしまいます。

## 7. ナスの揚げ浸し

ナス 2本  
オクラ 6本

水 100cc  
めんつゆ 100cc  
酢 大さじ2

揚げ油 適量

削り節 少々  
小葱先輩 少々

ナスはヘタを落として、縦半分に切り、切り込みを入れ、4等分に切ります。  
ボウルに入れ、5分程さらします。

オクラは、板摺をして洗い、楊枝でプスプス刺しておきます。

鍋に油を入れ、170℃でナス、オクラとも1～2分揚げ、油を切ります。

ボウルに水、めんつゆ、酢を合わせ、揚げたナスとオクラを入れて冷蔵庫で30分ほど冷やし、器に盛り、おかか、小ねぎをふり、召し上がれ



## 8. カボチャのスープ (冷でも温でもOK)

カボチャ 200g  
玉ねぎ 1/2個  
水 300cc  
塩 少々  
コンソメ 小さじ2  
白コショウ 少々  
有塩バター 20g  
牛乳 200cc  
生クリーム 60cc  
パセリ 少々

カボチャは皮を剥き、5mm幅くらいの薄切りにします。

玉ねぎも薄切りにします。

鍋に有塩バターを入れ、カボチャと玉ねぎを入れ炒めます。

しんなりしたら、塩を少々ふります。

水を入れ、コンソメ、コショウを入れ柔らかくなるまで15~20分くらい弱火で煮込みます。

崩れるくらい柔らかくなったら、ミキサーあるいはフードプロセッサーで、滑らかになるまで攪拌して、更に牛乳、生クリームを入れて攪拌します。ボウルにあげ、温める場合は鍋に入れて弱火で温め、冷たいスープの場合はそのまま冷蔵庫で冷やして、器に入れ、パセリ、生クリームを添えて、召し上がれ

## 10. カボチャのそぼろ煮

カボチャ 500g (1/4個分)

鶏ひき肉 150g

(豚ひき肉でもOK)

サラダ油 大さじ1

酒 大さじ2

水 200cc

みりん 大さじ2

醤油 大さじ2

砂糖 大さじ2

和出汁 小さじ1

水溶き片栗粉 大さじ1

小葱先輩 少々

カボチャを一口大に切り、600wのレンジで5分ほど加熱します。

固めでOKです。煮ますので

鍋にサラダ油をひき、ひき肉を炒めます。

ポロポロになったら、酒、みりん、砂糖、醤油、水、出汁を入れ、煮立ったらカボチャを入れ、落とし蓋をして煮ます。

柔らかくなったら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけ、器に盛り、小葱先輩をふり、召し上がれ

## 11. バター醤油カボチャ

カボチャ 250g

有塩バター 20g

醤油 大さじ1/2

パセリ

カボチャはよく洗って、種とワタを取っておきます。

カボチャの皮をところどころ剥いて、一口大に切ります。

ボウルに入れて、ラップをかけ、600wのレンジで3分程加熱をします。

ザックリ混ぜて、再びラップをして、カボチャに火が入るまで、600wのレンジで1分30秒程加熱します。

竹串がスッと通ったらOK。

熱いうちに有塩バターと醤油を加え、和えます。

器に盛り、パセリをふり、召し上がれ