

今月のレシピ  
ちょこっと☆アレンジで  
お手軽ハロウィン

表紙のレシピ

おばけがキュート☆  
ハロウィンカレー

調理時間  
30分

1人分(レシピ1/4量) \*カロリー: 617kcal \*食塩相当量: 3.0g

材料(4人分)

牛豚挽肉 パラパラミンチ……………200g	ブロッコリー (小房に分けて塩ゆで)……………1/2株
たまねぎ(みじん切り)……………1個	にんじん(8mm幅に輪切りして 星型で抜いて塩ゆで)……………1本
おろしにんにく……………5g	ゆでたまご(スライス)……………1個
水……………600ml	CO・OP スライスチーズ (星型などで抜く)……………2枚
CO・OP 北海道のかぼちゃ (冷凍・カット済)……………250g	サラダ油……………大さじ1
カレールウ……………70g	塩、こしょう……………各適量
	ごはん……………茶碗4杯分
	焼のり……………適宜

- 鍋にサラダ油を熱し、**A**を炒めて塩、こしょうを振り、水を注いであくを取りながら中火で10分程煮込み、かぼちゃを入れてさらに5分程煮込む。
- いったん火を止めてカレールウを割り入れて溶かし、弱火で10分程煮込む。
- ごはんをラップでおばけ形に整えて器に盛り、**2**を周囲に注ぎ、**B**を盛り合わせ、目や口の形に切ったのりをごはんにつける。



甘いかぼちゃが  
カレーとマッチ!

POINT

かぼちゃは初めから入れると煮崩れてしまうので途中で加えるようにします。大きい場合は半解凍して切って加えます。

れんこん&さつまいも  
チップス

調理時間  
20分

1人分(レシピ1/4量) \*カロリー: 238kcal \*食塩相当量: 0.6g

材料(4人分)

さつまいも……………200g	サラダ油……………適量
産直 れんこん……………200g	塩……………適量

- A**は皮付きのままスライサーで薄くスライスし、水に10分さらす。(スライサーがない場合は包丁で1~1.5mm幅の薄切りにする)
- 1**をざるにあけて水気を拭き取り170℃の油でカリッとなるまで揚げ、油をよく切って塩を振る。(揚げ上がりのタイミングは周りの泡が消えたころです)

PICK UP

レシピでを使用した商品を、P.2~3で詳しくご紹介しています



産直 れんこん

POINT

さつまいも、おばけなどのお好みの型で抜くと、楽しさが増します!おばけの目や口は、ストローなどで抜くと簡単にできます。



素材が生きて  
シンプルスナック!