

ハロウィン  
かぼちゃメニュー

## かぼちゃとひき肉のデミグラタン



- 材料(4人前) 1食・349kcal
- ・デミグラスソース……………1缶
  - ・かぼちゃ……………1/4個
  - ・牛ひき肉……………200g
  - ・玉ねぎ……………1/2個
  - ・にんじん……………1/4本
  - ・サラダ油……………大さじ1
  - ・赤ワイン……………大さじ2
  - ・ピザ用チーズ……………60g
  - ・パン粉……………少々
  - ・バター……………10g
  - ・塩、こしょう……………各適宜

- 作り方
- ①かぼちゃは5mm厚さの半月に切る。玉ねぎ・にんじんは粗みじん切りに切る。
  - ②フライパンにサラダ油を弱火で熱し、かぼちゃをじっくり焼いて取り出す。同じフライパンを強火にし、玉ねぎをしんなりするまで炒め、牛ひき肉・にんじんをよく炒め、デミグラスソース・赤ワインを入れて煮詰め、塩・こしょうで味付けする。
  - ③耐熱皿にバターを薄くぬり、かぼちゃをしいて上に②をかけ、チーズを乗せてパン粉をふり、220℃に熱したオーブンで10～15分焼いてできあがり。

この商品を使って  
牛肉と赤ワインの深いコクが特徴の本格デミグラスソース。まるでお店のような本格的な洋食がご家庭で手軽に作れます。



ぎゅーとら  
アドバイス!

レストランで食べるおいしさがおうちで簡単に! かぼちゃのホクホク感とコクのあるデミグラスソースが絶品です!



※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。

ハロウィン  
かぼちゃメニュー

## ジャック・オー・ランタンのかぼちゃグラタン



- 材料(2人前) 1食・234kcal
- ・かぼちゃ……………1/8個
  - ・ピザ用チーズ……………50g
  - ・ミートソース……………1/2缶

- 作り方
- ①かぼちゃはワタと種を取り、ひと口大に切る。耐熱皿にのせ、ラップをかけ、レンジ(500W)で約4分加熱する。4個程皮をむき、皮は捨てずに取っておく。
  - ②耐熱皿に①、ミートソース、ピザ用チーズの順に盛りつけ、オーブントースターで焼く。
  - ③②に①で取っておいた皮で顔を作って、できあがり。

この商品を使って  
肉と炒めた玉ねぎ、トマトペーストをじっくり煮込み、肉と野菜の風味豊かに仕上げた本格的なミートソースです。



・キュービー ミートソース 255g

ぎゅーとら  
アドバイス!

## ハロウィンカップケーキ



- 材料(カップ5個分) 1個・221kcal
- ・野菜生活100 (オリジナル、エナジーフルーツ、トマトジュースなどお好みの味)……………100ml
  - ・ホットケーキミックス……………200g
  - ・卵……………1個
  - ・砂糖……………30g
  - ・無塩バター……………20g
  - ・粉糖……………適量

- 作り方
- ①ボールに卵、野菜生活100、砂糖、溶かしたバターを加え、混ぜ合わせる。
  - ②ホットケーキミックスを加えて混ぜる。
  - ③型に8分目くらいまで②を流しこみ、180℃に余熱しておいたオーブンで約20分焼く。
  - ④カップケーキに、かぼちゃやおばけの型紙を乗せて、粉糖でデコレーションしてできあがり。

この商品を使って  
美味しく飲み切れる720mlスマートPET。コップ一杯(180ml)に1食分の野菜(120g)を使用。β-カロテンもおいしく摂れます。



・カゴメ 野菜生活100 オリジナルスマートPET 720ml

※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。

ハロウィン  
洋食メニュー

## チキンドリリア



- 材料(2人前) 1食・930kcal
- ・ごはん……………300g
  - ・鶏もも肉……………1枚
  - ・玉ねぎ……………1/2個
  - ・パセリ……………適量
  - ・トマトケチャップ……………大さじ5
  - ・ピザ用チーズ……………適量
  - ・パン粉……………適量
  - ・サラダ油……………適量
  - ・バター……………大さじ1
  - ・塩……………少々
  - ・こしょう……………少々
  - ・ホワイトソース……………1缶

- 作り方
- ①鶏もも肉は小さめのひと口大に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
  - ②フライパンにサラダ油をひいて熱し、①を炒め、火が通ったらごはんを加えて炒める。トマトケチャップ、塩・こしょうを入れて味をととのえる。
  - ③バターをぬった耐熱皿に②を入れ、ホワイトソースとピザ用チーズをかけてパン粉をふり、230℃のオーブンで焼き色がつくまで約15分焼く。
  - ④③にみじん切りのパセリを散らしてできあがり。

この商品を使って  
バターを使って本格的に仕上げたホワイトソースに、牛乳をたっぷり加えた濃厚でなめらかなホワイトソースです。



ぎゅーとら  
アドバイス!

子ども達も大喜びの一品です。簡単にできるのに、手が込んでいるようにみえちゃう豪華なパーティーメニュー!



・キュービー ホワイトソース 245g

※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。

ハロウィン  
洋食メニュー

## 中華風コーンスープ



- 材料(4人前) 1食・87kcal
- ・クリームコーン缶詰……………1缶
  - ・水……………450cc
  - ・シャンタンデラックス……………大さじ1
  - ・片栗粉……………小さじ2
  - ・水(水溶き片栗粉用)……………小さじ2
  - ・卵……………1個

- 作り方
- ①クリームコーンを全て鍋に入れ、水とシャンタンデラックスを加えて、焦がさないように混ぜながら一煮立ちさせる。
  - ②水で溶いた片栗粉を少しずつ加え、かき混ぜながら、更に一煮立ちさせ、とろみをつける。
  - ③沸騰した鍋に、溶いておいた卵をひとかたまりにならないように、少しずつたらしつけていき、かき玉汁のようになればできあがり。

この商品を使って  
ラーメンスープはもとより、チャーハン、中華スープ、八宝菜、餃子、カニ玉、各種炒め物等の味付けに幅広くお使いいただけます。



・創味 創味シャンタンDELUXE 500g

ぎゅーとら  
アドバイス!

中華だして洋風メニュー!?奥深い中華だしの旨味が、洋風に変身すると…。ぜひ一度食べてみてください!



※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。