

## かぼちゃとローストビーフの パワーサラダ

**材料(2人分)** 1食・275kcal

- かぼちゃ……………120g
- ローストビーフ 6切
- ペビーリーフ 1/2パック
- アーモンド……………4粒
- 紫玉ねぎ……………1/8個
- シーザーサラダドレッシング……………適量
- ブルーベリー……………20粒

**作り方**

- かぼちゃはワタと種を取り、5mm幅に切り、めらしたクッキングペーパーで包んで耐熱容器にのせ、ラップをかけてレンジ(500W)で約3分加熱する。
- 紫玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。
- 器にペビーリーフを敷き、①、②、ローストビーフ、ブルーベリーを盛りつけ、シーザーサラダドレッシングをかけ、砕いたアーモンドを散らしてできあがり。

この商品を使って  
チーズのこくとうま味に黒こしょうを加え、味わい深く仕上げました。洋野菜のサラダによく合います。  
\*キュービー シーザーサラダドレッシング 150ml

## ハロウィンのおばけサラダ

**材料(2人分)** 1食・304 kcal

- ペビーリーフ……………50g
- プチトマト……………2個
- かぼちゃ……………100g
- のり……………適量
- アボカド……………1個
- テイスティドレッシング……………適量
- ベーコン……………1枚
- 黒酢たまねぎ……………適量
- スライスチーズ……………1枚

**作り方**

- かぼちゃはワタと種を取り、7mm幅に切り、耐熱器に入れてラップをかけ、レンジ(500W)で約1分30秒加熱する。アボカドは7mm幅に切る。プチトマトは4等分に切る。
- ベーコンは2cm幅に切り、耐熱器に入れてラップをかけ、レンジ(500W)で約30秒加熱する。
- スライスチーズは、はさみで4枚のおばけ型に切る。のりを切って作った目と口をつける。
- 器に①、②、ペビーリーフを合わせて盛りつけ、テイスティドレッシング、黒酢たまねぎをかけ、③をのせたらできあがり。

この商品を使って  
玉ねぎの甘みと、玄麦黒酢の芳醇な香りをいかし、味わい深く仕上げました。かぼちゃやれんこんの焼き野菜サラダによく合います。  
\*キュービー テイスティドレッシング 黒酢たまねぎ 210ml

## ハロウィンマトチーズフォンデュ鍋

**材料(3~4人分)** 1食・557kcal

- 甘熟トマト鍋スープ1袋
- 玉ねぎ……………1/2個
- キャベツ……………1/2玉
- にんじん……………1/2本
- ウィンナーソーセージ 4本
- しめじ……………1パック
- 鶏もも肉……………350g
- トマト……………1個
- ブロッコリー……………適量
- かぼちゃ……………40g
- チーズフォンデュ……………100g
- ピザ用チーズ……………大さじ2
- 牛乳……………大さじ2
- デコレーション用……………1個
- トマトケチャップ……………黒こま
- スライスチーズ……………各少々

**作り方**

- 鶏もも肉、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリーは一口大に切る。にんじん、かぼちゃは5mm厚さに切り電子レンジにかけ、星やこもり形に型抜きする。ウィンナーソーセージはおばけになるように、口と手の部分に切り込みを入れ、ごまで目をつける。トマトは、スライスチーズで目と口をつけ、ジャックオーランタンにする。
- 甘熟トマト鍋を鍋に入れ沸騰させる。
- 鶏もも肉から鍋に入れ火が通ったら玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ブロッコリーを入れ煮る。
- 材料に火が通ったら、おばけウィンナー、こもり形かぼちゃ、星形にんじん、ジャックオーランタンのトマトをのせる。
- 耐熱容器に、ピザ用チーズと牛乳を入れ、電子レンジにかける。(500Wで約1分) チーズと牛乳がしっかりと混ざるようによく混ぜてから、④の鍋にかけてできあがり。

この商品を使って  
たっぷりトマトと3種のチーズに魚介だしを加えたコクと旨味の濃厚スープで、野菜がおいしく食べられます。  
\*カゴメ 甘熟トマト鍋スープ 750g

## ハロウィンナポリタン

**材料(2人分)** 1食・749 kcal

- スパゲティ……………200g
- マッシュルーム……………100g
- ウィンナーソーセージ……………2本
- トマトケチャップ……………大さじ8
- 玉ねぎ1/2個
- ピーマン1個
- バター……………大さじ1
- 牛乳……………大さじ2
- 卵……………2個
- スライスチーズ……………2枚
- のり……………適量
- ごま……………適量

**作り方**

- スパゲティは塩を加えたたっぷりの湯でゆでる。
- ウィンナーソーセージは斜め半分に切り、おばけの手と口になるよう、切込みを入れる。玉ねぎ、ピーマン、マッシュルームは薄切りにする。
- フライパンにバターを熱し、ウィンナーソーセージ、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマンの順に加え強火で手早く炒め、トマトケチャップの半量を加えて炒め合わせる。
- ①のスパゲティを加えて手早く炒め合わせ、残りのトマトケチャップ、牛乳を加えて麺にからめるように炒め、皿に盛る。
- 目玉焼きを焼き、④にのせる。
- おばけウィンナーにごまで目をつけ、目玉焼きにのりで帽子、目、口をつけ、星やコウモリの型抜きたスライスチーズを飾ってできあがり。

この商品を使って  
トマト・糖類・お酢・食塩・たまねぎ・香辛料だけでつくられています。  
\*CGCカゴメ トマトケチャップ 500g

## デリシャスレポート Happy Halloween

### モンデリーズ・ジャパン オレオバニラクリーム

ピターなココアクッキーに芳醇なクリームをサンドしたサンドビスケットで、世界で105年の歴史を持ち、日本では今年30周年を迎えます。

ミルクとの絶妙な組み合わせが抜群で、「ツイスト、リックス、ダンク」(クッキーをはずして、クリームを味わって、ミルクにつけて食べる)の食べ方は世界中で愛されています。

**オレオ地球5周分!!**

毎年、世界18ヶ国で400億枚を超えるオレオが製造されています。毎年製造されるすべてのオレオを積み重ねると、地球5周分の長さに相当します。

## オレオのあれこれ

- ニューヨーク市の9番街と10番街の間にある、かつて西番通りと呼ばれていた区間は、オレオの名前を冠してオレオ・ウェイ(Oreo Way)として知られています。最初のオレオは、この場所に当時存在したナビスコベーカリーで製造されました。
- オレオは世界で最も愛されているビスケットであり、21世紀で最も売られているビスケットブランドです。現在100カ国以上で販売されています。
- オレオを食べるとき、半数の人が食べる前にクッキーを2枚に分けています。その割合は女性の方が男性よりも高くなっています。
- “オレオアート”はオレオのクリームをキャンバスにした、美味しいだけじゃない、楽しくてかわいいアートです。自宅にある爪楊枝や型ぬきで簡単に作れます。ちょっと冷やして作るのがポイント!インスタグラムでも大人気です。

**ハロウィンだけの  
オレオの  
ハロウィンレシピ 公開中!!**

※詳しくはホームページをご覧ください。