



かぼちゃグラタン

ハロウィン気分♪

あるもので

POINT

頬は、ハムの代わりに  
トマトケチャップや  
魚肉ソーセージなどで  
かわいく仕上がります。

調理時間

20分

1人分(レシピ1/2量で) \*カロリー: 546kcal \*食塩相当量: 2.4g  
※焼く時間は除く

材料(2人分) ●電子レンジは600Wを使用、トースターは1000Wを使用

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| かぼちゃ(種を取り除く)<br>..... 1/4個(250g) | CO・OP とろける<br>ゴーダシュレッドチーズ<br>..... 70g |
| たまねぎ(薄切り)<br>..... 1/2個(100g)    | バター..... 20g                           |
| ウイナー(斜め薄切り)..... 4本              | 薄力粉..... 大さじ1                          |
| 牛乳..... 300ml                    | コンソメ(顆粒)..... 小さじ1                     |
| ツナ(オイル無添加)..... 1缶               | 塩、こしょう..... 各少々                        |
|                                  | ハム(お好みで)..... 適宜                       |

1. かぼちゃを水で濡らしてラップで包み、電子レンジで3分加熱し、粗熱が取れたら皮を仕上げ用に一部切り取って目や口を作り、他は皮付きのまま3cm角に切る。
2. フライパンを中火にかけてバターを溶かし、**①**を入れて全体に火が通るまで炒め、弱火にして薄力粉を入れて粉っぽさがなくなるまで炒める。
3. 牛乳を少しずつ分けて入れて均一に混ぜたら**1**のかぼちゃを加え、中火で混ぜながらとろみを付け、ツナを汁ごと加えて全体を混ぜ合わせ、**②**で味を調える。
4. 耐熱皿に分量外のバターを塗り、**3**を入れ、チーズをのせてトースターでチーズが溶けるまで12～15分焼き、**1**の皮と丸く切ったハムで顔を飾り付ける。

かわいいお化けの

ムース風カップケーキ

調理時間

15分

1個分(レシピ1/2量で) \*カロリー: 373kcal \*食塩相当量: 0.2g  
※冷やしかためる時間を除く

材料(2個分) ●電子レンジは600Wを使用

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 牛乳..... 100ml                      | CO・OP 厚切りバウムクーヘン<br>(細かくきざむ)..... 2切                |
| 粉ゼラチン<br>(水でふやかしておく)..... 3g       | 生クリーム..... 50ml                                     |
| 水..... 大さじ1                        | 砂糖..... 小さじ1  |
| プレーンヨーグルト..... 100g                | チョコペン、CO・OP 大きな<br>果肉のブルーベリージャムの<br>果肉、ミント..... 各適量 |
| CO・OP 大きな果肉の<br>ブルーベリージャム..... 40g |   |

1. 耐熱容器に**①**を入れて電子レンジで1分半加熱して混ぜ合わせ、**②**を加え混ぜて保存容器などに入れて冷蔵庫で2時間以上冷やしかためる。
2. 2つのカップに**1**を1/4ずつ入れたらバウムクーヘンをのせ、さらに残りの**1**を各々入れて表面をならす。
3. 生クリームと砂糖を合わせてしっかりめに泡立て、スプーンでお化けの形になるように**2**の上のにのせ、チョコペンで顔などを描いたらジャムの果肉とミントを添える。



POINT

工程**1**で冷やす時間の長さによって  
かたさが変わるため、様子を見て  
冷やす時間を調整してください。