

HAPPY

HALLOWEEN

シェアHappyレシピ



かぼちゃマリネ



材料

かぼちゃスライス	100g
サラダ油	大1
○酢	大1
○塩	少々
○砂糖	小1
○黒胡椒	適量

レシピ

- ① フライパンに油を引き、かぼちゃが色づく程度焼く。
- ② ○を混ぜ合わせて、①を約10分程度漬け込んで完成。

かぼちゃと豚肉の 生姜焼き



材料

かぼちゃスライス	100g
豚肉	50g
サラダ油	大1/2
いりごま	大1/2
○みりん	大1
○しょうゆ	大1
○料理酒	大1
○おろし生姜	小1
○砂糖	大1/2

レシピ

- ① かぼちゃスライス電子レンジ600W約3分程加熱する。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒める。豚肉の色が変わったら①を並べて入れ、両面に焼き色を付ける。
- ③ ②に○材料を入れて煮立たせながら全体を絡めて完成。





坊ちゃんかぼちゃの
グリーンカレー

材料

- | | |
|--------------|------|
| 坊ちゃんかぼちゃ | 1個 |
| サラダ油 | 適量 |
| グリーンカレー (市販) | 1/2p |
| パクチー | 適量 |
| ライム | 適量 |
| バゲット等のパン | 適量 |

レシピ

- ① 坊ちゃんかぼちゃを半解凍にし、サラダ油を表面(内外側)に塗り、オーブン250℃(予熱有)でかぼちゃの蓋をして20分加熱する。
- ② 市販のカレーを作って①に入れ、パクチーやライムを添えて、完成。バゲット等と一緒に召し上がりください。



材料

- | | |
|-------------|-----|
| 坊ちゃんかぼちゃ | 1個 |
| かぼちゃサラダ(市販) | 70g |
| 粉チーズ | 適量 |

レシピ

- ① 坊ちゃんかぼちゃをオーブン250℃(予熱有)で約20分-30分加熱する。
- ② 坊ちゃんかぼちゃにかぼちゃサラダを入れて、粉チーズを振りかけ、オーブン250℃約5~10分程焼き色が付くまで加熱して完成。



かぼちゃとアボカドの
クリーミーレモンサラダ



材料

かぼちゃダイスカット	200g
アボカド	1個
○レモン汁	小1
○豆乳	大1
○マヨネーズ	大1
○鶏ガラスープの素	小1/2
○塩	一つまみ
○胡椒	適量

レシピ

- ① かぼちゃを電子レンジ600W約5分加熱し、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② アボカドは一口大にカットする。
- ③ ①,②と○材料を混ぜ合わせて完成。



かぼちゃニョッキ
～あんこチーズ添え～



材料

かぼちゃペースト	200g
塩	少々
○小麦粉	80g
○バター	20g
小麦粉	適量
粒餡（市販）	50～80g (盛り付け用)
粉チーズ	適量

レシピ

- ① かぼちゃを解凍し、分量を電子レンジ600W5分加熱する。
- ② ①にバターを入れてよく混ぜ、小麦粉を少しずつ入れて混ぜ合わせる。
- ③ まな板に小麦粉を振り、生地を棒状にし約3cm長さに切る。
- ④ 鍋にたっぷりの熱湯を沸かし少々塩を入れ、③を入れて茹で、浮いてきてから約1分程茹でてザルに上げる。
- ⑤ ④に粒餡と粉チーズを適量振りかけて完成。

きのこたっぷり
ハヤシライス



材料

○きのこミックス	100g
○ぶなしめじ	50g
○玉ねぎスライス	60g
ハヤシライスの素	1/2箱
サラダ油	大1/2
水	350ml

レシピ

- ① サラダ油で○材料を炒める。
- ② 水を加え、ひと煮立ちさせたら弱火にしてルウを割り入れてひと煮立ちさせて完成。



きのこの
アヒージョ



材料

きのこミックス	100g
しめじ	50g
魚介ミックス	50g
にんにくおろし	小1
オリーブオイル	大4
塩	小1/2
鷹の爪輪切り	1本

レシピ

- ① 全ての材料をフライパンに投入し火にかけ、軽く混ぜながら蓋をし、5分程蒸し焼きにして完成。





材料

かぶ	200g
鶏もも肉	80g
塩	少々
胡椒	胡椒
○マヨネーズ	大1
○オリーブオイル	大1/2
○レモン汁	小1/2
○にんにくおろし	小1/2
○塩	少々
○胡椒	少々

レシピ

- ① かぶを電子レンジ600W約5分加熱する。
- ② 鶏肉を一口大にカットし、①と鶏肉をクッキングシートに包み込んで、オーブン200℃(予熱有)で約15分程加熱して完成。
- ③ ○材料を混ぜ合わせ、②とお召し上がりください。



材料

かぶ乱切り	200g
オリーブオイル	大1
○オリーブオイル	小1
○しょうゆ	小1
○わさびおろし	小1/2
○にんにくおろし	小1/2
○中華顆粒出汁	小1/2
○レモン汁	小1/2
○塩	少々

レシピ

- ① かぶを電子レンジ600W約5分加熱する。
- ② ○材料をボウルに混ぜ合わせ、①を入れて和える。
- ③ ②をオーブン200℃(予熱有)で約10分加熱して完成。



さといもの
スイートチリマヨ



材料

○さといも2S	200g
○水	50ml
○和風顆粒出汁	小1/2
○砂糖	大1
○しょうゆ	大1
○みりん	大1
○酒	大1
●スイートチリソース	大1
●マヨネーズ	大1
片栗粉	適量
サラダ油	適量
ねぎ (小葱)	適量

レシピ

- ① ○材料を鍋に入れて約10分程加熱する。
- ② ①に片栗粉を絡めて揚げる。
- ③ ●調味料を混ぜ合わせ、②にお好み量かけて完成。
お好みでねぎをかけてお召し上がりください。



さといもの
ながいもグラタン

材料

○さといも	200g
○水	80ml
○和風顆粒出汁	小1/2
○砂糖	大1
○しょうゆ	大1
○みりん	大1/2
○酒	大1/2
長芋	150g
卵	1/2個分
しょうゆ	小1/2
とろけるチーズ	適量(40g程度)
ねぎ (小葱)	適量

レシピ

- ① ○材料を鍋に入れ、焦げないように約15分程加熱する。
- ② 長芋はすりおろし、溶き卵、しょうゆと混ぜる。
- ③ 耐熱容器に①と②を入れ、とろけるチーズを乗せる。
- ④ オーブン200℃ (予熱有) 約25分加熱し、表面がきつね色になれば完成。お好みで小葱を振りかけてお召し上がり下さい。





**銀杏の
甘醤油揚げ**

材料

- 銀杏 100g
- 片栗粉 適量
- サラダ油 適量
- しょうゆ 大1/2
- ケーキシロップ 大1

レシピ

- ① 銀杏を半解凍し、片栗粉を絡めて揚げる。
- ② ○を混ぜ合わせ、①と絡めて完成。

銀杏ナチョス



材料

- 銀杏 100g
- 玉ねぎダイスカット5mm 50g
- カットトマト 200g
- 合い挽き肉 100g
- ニンニクおろし 小1
- タバスコ 小1/2
- ガラムマサラ 小1
- 赤唐辛子 1本程度
- カレー粉 小1
- コンソメ 小1
- 塩 小1/4
- サラダ油 小1
- トルティーヤチップス 適量
- とろけるチーズ 適量
- パセリ 適量

レシピ

- ① 銀杏を電子レンジ500W約1分程度加熱する。
- ② フライパンに油を引き、○材料を入れて炒める。
- ③ ②に●を入れて炒める。
- ④ 耐熱容器に③を入れ、とろけるチーズをトッピングしてとろけるまで電子レンジで加熱したら、パセリを適量振りかけ、トルティーヤチップスを添えて完成。



材料

さつまいもスライス	150g
ベーコン	40g
カマンベールチーズ	40g
塩	少々
胡椒	少々
オリーブオイル	適量

レシピ

- ① さつまいもを電子レンジ600W約3分加熱する。
- ② カマンベールチーズを一口大にカットする。ベーコンを一口大にカットする。
- ③ ①にベーコン→カマンベールチーズを乗せ、塩胡椒し、オリーブオイルを適量かけてオーブン(予熱有)220℃で約4~5分程度加熱し完成。



材料

○フライドスイートポテトスティック	200g
○餅スティック	70g
玉ねぎスライス	70g
サラダ油	小1
●中華顆粒出汁	小1/2
●水	100ml
●コチュジャン	大1/2
●砂糖	大1
●しょうゆ	大1/4
●ケチャップ	小1/2
○にんにくおろし	小1/3
黒胡麻	適量

レシピ

- ① ポテトスティックを電子レンジ600W約3分加熱する。
- ② フライパンにサラダ油をひき、玉ねぎスライスを炒める。
- ③ ②に○を入れ、混ぜ合わせた●調味料を加えて煮立たせる。
- ④ 餅が柔らかくなってきたら火を止め、お好みで黒ゴマを適量振りかけて完成。





材料

むき栗S	80~100g
かぼちゃダイスカット	200g
○ケーキシロップ	大1
○コンソメ顆粒出汁	小1
○バター	10g
小麦粉	適量
卵	1/2~1個
パン粉	適量

レシピ

- ① たっぷりの水に少々の塩と分量のむき栗を入れ、約30分茹でてザルに上げる。
- ② 皮むき南瓜を電子レンジ600W約5分程度加熱して木べらでならし、○材料を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ①に②を被せるように丸めて、小麦粉→卵→パン粉の順に付けて約180℃できつね色になるまで揚げて完成。

栗のチョコレート
ようかん



材料

むき栗S	80~100g	レシピ
塩	少々	
○グラニュー糖	40g	<ol style="list-style-type: none"> ① たっぷりの水に少々の塩と分量のむき栗を入れ、約30分程茹でてザルに上げる。 ② 鍋に○と①を入れて焦げないように約10分程炊く。 ③ 鍋に●を入れて加熱し沸騰したら、チョコレートと生クリームを入れて溶かし混ぜる。 ④ 弱火にし③に餡を入れて混ぜ合わせる。 ⑤ 器に入れて冷やし固めて完成。
○水	70ml	
●粉寒天	1g	
●水	20ml	
粒餡 (orこし餡)	150g	
生クリーム	40ml	
ブラックチョコレート	50g	

