



パンプキンでハロウィンパーティー

材料 1人前

かぼちゃ	100g	<A>
エリンギ	1本	マヨネーズ 大さじ1
塩	少々	こしょう 少々
むきえだまめ(冷凍)	5粒	

レッツ ベジ クッキング



1. かぼちゃは種とわたを取り除き、小さめの一口大に切る。エリンギは1cm角ぐらいに切る。耐熱容器にかぼちゃとエリンギを入れてラップをし、600wのレンジで4～5分加熱する。
2. 1が熱いうちに塩を加え、なめらかになるまでよくつぶして粗熱をとる。
3. 調味料 A を加えてよく混ぜ、えだまめを散らして出来上がり。

ハッピー ハロウィン！
ビタミン ACE(エース)を
豊富に含んだかぼちゃが
皮ごと食べれるよ。
きゅうりやハム、チーズを
加えるてもいいね！

野菜は150g食べれるよ

ベジのプチバナ

「カボチャが硬くて切れない」ってことあるよね？
丸ごとラップで包み、600wの電子レンジで2～3分温めてみましょう。ほどよく柔らかくなりますよー。
「栗が硬くて、うまくむけない」ってこともあるよね？
熱湯に30～60分ぐらい漬けておくと、うまくむけますよー。

ベジファイブ 「野菜 5 in スープ運動」

汁物に、野菜5種類入ってますか？
かぼちゃやきのこも入れるといいね！

