



パンプキンスープ

材料(子ども1人分)

あぶら 0.5g かつお・こんぶだし汁 50g
 たまねぎ 4g かぼちゃ 40g
 豆乳 40g 食塩 0.3g

作り方

1. たまねぎは薄切りにする。
2. かぼちゃは適当な大きさに切る。
3. 鍋に油をひき1を炒める。
4. 3にだし汁、2、塩を入れ煮る。
5. 具材が柔らかくなったら、マッシャーで潰す。
 ※フードプロセッサー、ブレンダー等を使用すると
 なめらかになる。
 ※だし汁が足りないようであれば足す。
6. 5に豆乳を少しずつ加え入れ混ぜながら中火で
 加熱する。
 ※豆乳を入れたら沸騰させないようにすること。

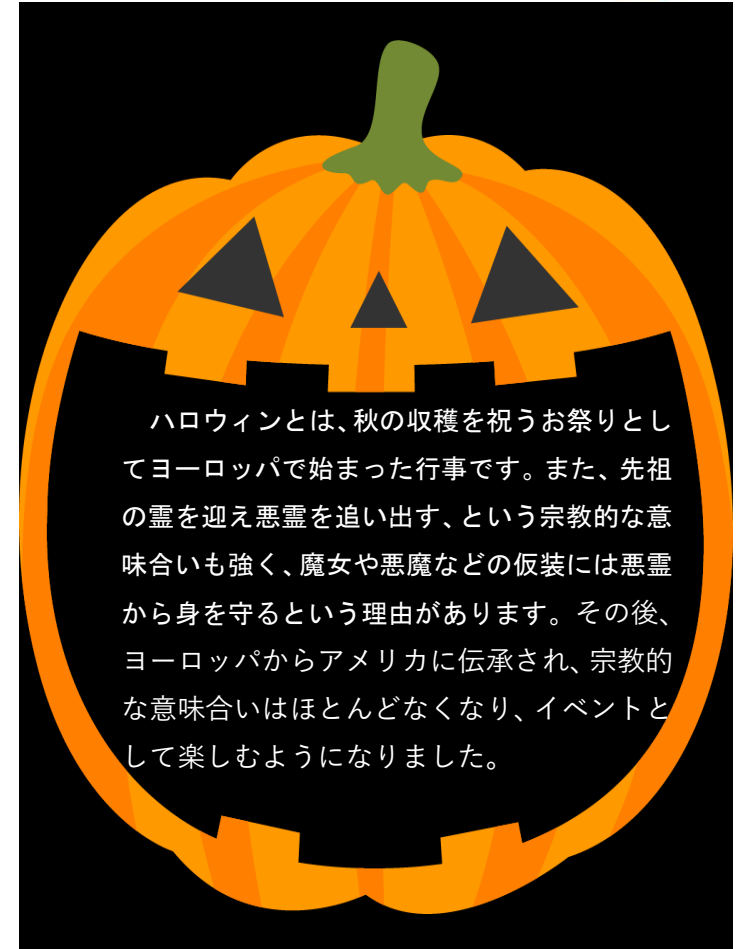
かぼちゃだんご

材料(子ども1人分)

かぼちゃ 16g 無塩バター 1.2g
 砂糖 1.5g 食塩 0.1g
 ホットケーキミックス 20g 水 適量

作り方

1. かぼちゃは適当な大きさに切り、茹で
 るか蒸す。
2. 1が熱いうちに潰し、バター、砂糖、塩
 を加え混ぜる。
3. 2を人数分に分け丸める。
4. ホットケーキミックスに水を加え、耳
 たぶくらいの柔らかさになるまで練る。
 ※水の量は分量外。様子を見ながら調整する。
5. 4を人数分に分け、5mm程度の厚さ
 に伸ばし3を包んで蒸す。
 【蒸気の上だった蒸し器、強火で10~15分程度】



ハロウィンとは、秋の収穫を祝うお祭りとしてヨーロッパで始まった行事です。また、先祖の霊を迎え悪霊を追い出す、という宗教的な意味合いも強く、魔女や悪魔などの仮装には悪霊から身を守るという理由があります。その後、ヨーロッパからアメリカに伝承され、宗教的な意味合いはほとんどなくなり、イベントとして楽しむようになりました。

