

野菜まるごと使い切り!

シーズン
新



1123 毎週企画 滋賀県 JALレーク伊吹・JAこうか・滋賀県

南瓜

1カット(300g前後)

天ぷらや煮物、バター焼き、スープなどどうぞ。

本体 **158**円
(税込 171円)

冷たいかぼちゃスープ

かぼちゃの甘みを活かしたやさしいスープ



半分
つかって

かぼちゃ



ほっこりあま〜いかぼちゃは、煮物や炒めもの、スイーツにと大活躍です。

材料 (2人分)

- 1123 南瓜(種を除いて) 140g
- 1129 有機栽培玉ねぎ(うす切) 70g
- にんにく(うす切) 1/2片分
- オリーブ油 大さじ1/2
- コンソメ固形 1個
- 628 産直 生協牛乳120 ... 1カップ
- 塩・粗挽き黒胡椒 各少々

作り方

- 1 かぼちゃは皮ごと厚さ5mm位のいちよう切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、玉ねぎとにんにくを炒め、①を加えてざっと炒める。水1カップとコンソメを加え、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- 3 粗熱が取れたらミキサーでなめらかにし、鍋に戻して牛乳を加える。ひと煮立ちさせて塩少々で味を調え、冷蔵庫で冷やし、器に注いで胡椒を振る。

かぼちゃのじゃこまぶし



半分
つかって

作り方(2人分)

- 1 かぼちゃ150gは種とわたを除き、皮をとるところむいて厚さ5mmのくし形に切る。
- 2 フライパンに多めの油を熱し、かぼちゃを揚げ焼きする。
- 3 こんがり焼けたら取り出してちりめんじゃこ15g・にんにくみじん切り少々を入れて弱火で炒める。ちりめんじゃこがカリカリになったらかぼちゃと混ぜ合わせ、塩・胡椒各少々で調味する。