

つくってみよう!

# 今日のおやつ

6頁掲載品

**255998** 毎週企画 北海道

北のえびす南瓜  
1カット (250g前後)



果肉はややねっとりでデンプンが多く含まれているので、加熱すると甘みが増し、ホクホクの食感になります。

バーベキューや天ぷらや煮物、スープ、かぼちゃサラダなどでどうぞ。

本体 **138**円  
(税込 149円)

産直

**774** 冷蔵 毎週企画 大山乳業

⑥ 生協牛乳120  
1000ml



本体 **251**円  
(税込 271円)

殺菌方法 120℃ 2秒  
乳脂肪分 3.6%以上  
生乳産地 鳥取県  乳

賞味期間: お届け日を含め12日

## かぼちゃのミルク煮

かぼちゃと牛乳は相性抜群。ほんのり甘くてまろやかな味。

1人あたり  
約 **165kcal**  
low calorie



材料 (2人分)

**255998** 北のえびす南瓜 (種とワタを除いて)  
..... 200g

**A** **774** 産直 ⑥ 生協牛乳 120 .. 200ml  
顆粒和風だし ..... 小さじ 1

作り方

- ① かぼちゃはひと口大に切る。
- ② 鍋に①と **A** を入れて火にかける。沸騰する直前に火を弱め、やわらかくなるまで煮る。

### かぼちゃの「種」はおつまみに!

かぼちゃの「ワタ」、捨てていませんか? 種は、きれいに水洗いをしたあと天日にさらすなどして乾燥させます。乾燥した種をフライパンで乾煎りするとはじけるので、まわりのかたい部分を取り除けば完成。塩をふれば、香ばしいおつまみになりますよ!