



じのもん野菜料理コンテスト 準グランプリ・レシピ



『kabochan の teatime (カボちゃんのティータイム)』



材 料 (2人分)

<1 ホール>

◎かぼちゃ	1/4 個
◎ホウレン草	1 束
◎落花生	30 g
クリームチーズ	200 g
生クリーム	1 パック (200cc)
砂糖	100 g
クラッカー	適量



作り方



- ① かぼちゃを一口大に切ったものを茹でる。
ほうれん草も茹でる。
- ② 茹でたかぼちゃの皮を取り、ほうれん草も2 cm幅に切る。
- ③ かぼちゃ、クリームチーズ、砂糖、生クリームをミキサーでクリーム状にする。
- ④ ③にほうれん草をざっくりと混ぜる。
- ⑤ 落下生を形を少し残すくらいにくだく。
- ⑥ 型に細かく くだいたリッツを敷く。
- ⑦ ④を 型に流し入れる。
- ⑧ 落下生をざっくり混ぜる。
- ⑨ 170°に 温めたオーブンで40～50分焼く。
- ⑩ 冷まして 固まったら人数分に切る。

茹でた野菜と材料をミキサーにかけるだけの超かんたんレシピ!!
親子で楽しくできます。
乳製品をたっぷり使っているので栄養満点です!!
離乳食完了時の幼児のおやつにもバッチリです。



考案者
渡辺若葉さん

事業者：アグリッシュたてやま
(館山市農産物直売所連絡協議会)

