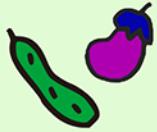




じのもん野菜料理コンテスト 準グランプリ・レシピ



『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2cm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 落花生を形を少し残すくらいにくだく。
- ⑥ 型に細かく くだいたリツツを敷く。
- ⑦ ④を 型に流しいれる。
- ⑧ 落花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
バッヂリです。



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)

