



おうちでハロウィンパーティー

かわいいおばけたちがやってきた!

Let's Cook  
今月のレシピ  
レッツクック



### バナラアイスで ハロウィン・スイートポテト

調理時間  
25分

※冷ます時間を除く

材料(8個分)

- さつまいも(皮をむいて0.5~1cm厚さに輪切り).....中2本(500g)
- 卵黄.....1個分
- チョコペン.....適量
- バナラアイス(室温に戻す)
- ①.....100g
- バター(室温に戻す).....20g

1個分(レシピ1/8量) \*カロリー: 141kcal \*食塩相当量: 0.1g

- さつまいもは水にさらしてあくを抜き、ペーパータオルで水気をふいて耐熱皿に入れ、ふんわりラップをかけたら電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ①をボウルに移してマッシャーなどでつぶし、②を加えてよく混ぜ合わせ、8等分して、木べらなどで筋を付けてかぼちゃ型に成形する。
- 卵黄を塗ってオーブントースターで8~10分、少し焼き色が付くまで焼き、粗熱がとれたらチョコペンで顔を描く。

PICK UP

産直 さつまいも



#### コツ・ポイント

かぼちゃ型にするには、ヘタの分の生地を少量残して丸め、木べらやゴムべらで筋を付けてかるく押しつぶしてから、ヘタを付けると上手に形が作れます。

### おばけが踊る ハロウィンピッツァ

調理時間  
25分

材料(2人分)※1枚分

- 強力粉.....1/2カップ
- 薄力粉.....1/2カップ
- 牛乳.....70ml
- ①ベーキングパウダー.....小さじ1/2
- 塩.....小さじ1/4
- CO・OPミートソース220g.....1/2袋
- モッツアレラチーズ(1cm厚さに輪切り).....80g
- ②ツナ缶.....50g
- ホールコーン.....30g
- ミニトマト(3等分に輪切り).....3個
- 焼きのり.....適量
- 黒ごま.....適量
- バジル(お好みで).....適量

1人分(レシピ1/2量) \*カロリー: 589kcal \*食塩相当量: 2.4g

- ①をボウルでこねて生地を作り、クッキングシートの上で麺棒などを使って直径24~26cm程度に薄く伸ばす。
- ②にミートソースを塗り③をのせて200℃に予熱したオーブンで10~12分焼く。
- チーズがやわらかいうちに菜箸などで伸ばし、おばけの形を作ったら焼きのりや黒ごまで顔を作り、バジルを添える。

PICK UP

CO-OP ミートソース



#### コツ・ポイント

生地は発酵不要です。オーブントースター(1000Wで8~12分)でも焼くことができます。フライパンの場合はピザ生地を両面焼いてから、ソースやチーズなどをのせ、ふたをしてさらに焼いてください。