



パ
ン
プ
キ
ン
ペ
ー
ス
ト
の
カ
レ
ー
ス
ー
プ

ピュアパンプキン ペースト recipe

解凍方法

ピュアパンプキンペーストは手で折れるくらいまで半解凍し、2~3cm角に砕き大きめの耐熱ボールに入れ、軽くラップをかける。電子レンジで加熱しペースト状する。袋ごと湯せん解凍でもOK

暑い季節はスパイシーカレー風味、寒い季節は牛乳や生クリームでほっくりとコクたっぷりに、アレンジいろいろ。

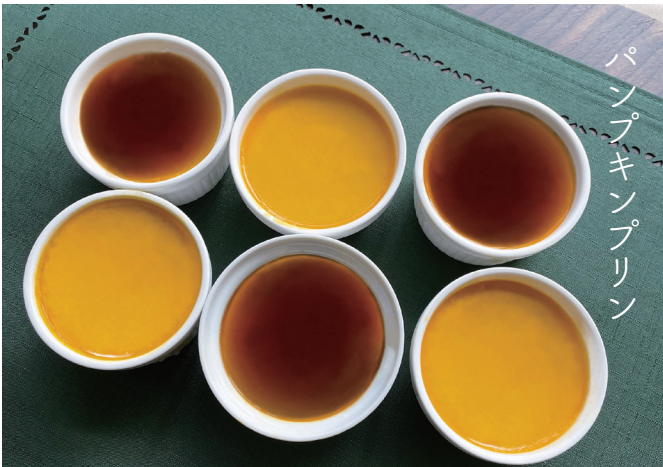
材料(2~3人前)

ピュアパンプキンペースト … 400g
たまねぎ … 2個
ベーコン … 30g
サラダ油 … 適量
スープ … 600cc
※顆粒コンソメ小さじ1を
600ccのお湯で溶いておく

カレー粉 … 大さじ1~2
塩・こしょう … 適宜
ナツメグ・コリアンダー … お好み
ウスターソースまたは
中濃ソース … 小さじ3

作り方

- 1 ピュアパンプキンペーストは上記の方法で解凍し粗熱をとっておく。
- 2 たまねぎは1cm角に切り、ベーコンは細かく切る。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたらベーコンを加えさらに炒める。
- 4 3に1を加えてよく混ぜ、スープを加えて煮立たせる。アクを取りながら弱火で煮る。
- 5 カレー粉をふり入れ少し煮て、塩、こしょうで味を調える。
- 6 お好みで、ナツメグやコリアンダー、ソース類を加えるとより一層味に深みがでる。
*ソースの代わりに牛乳や生クリームを加えるとまろやかになる。



パ
ン
プ
キ
ン
プ
リ
ン



パ
ン
プ
キ
ン
ペ
ー
ス
ト
と
ポ
テ
ト
の
黄
色
い
サ
ラ
ダ

相性抜群のかぼちゃ+プリンで食べ応えある満足デザート

材料(ココット6~8個分)

ピュアパンプキン
ペースト … 100g
卵 … 3個
牛乳 … 200cc
生クリーム … 200cc
砂糖 … 60g
カラメルソース(分量外)
お好みで、ココットの底に敷くか
出来上がってから上にかける

作り方

- 1 ピュアパンプキンペーストは上記の方法で解凍し粗熱をとっておく。
- 2 鍋に牛乳と砂糖を入れ、沸騰直前まで温め溶かす。火を止めて生クリームを加える。
- 3 ボールに卵を溶きほぐし2を少しずつ加えて、なめらかになるまで混ぜる。
- 4 次にピュアパンプキンペーストを加えてミキサーにかける。
- 5 ココットに流し入れ、熱湯(分量外)を張ったバットに並べ、160℃のオーブンで40分蒸し焼きにする。

材料(3~4人前)

ピュアパンプキン
ペースト … 300g
じゃがいも … 300g(2~3個)
ハム … 50g
トウモロコシ缶詰 … 150g
(※冷凍でも可)
卵 … 3個
塩・こしょう … 適宜
マヨネーズ … 大さじ5~6

作り方

- 1 ピュアパンプキンペーストは上記の方法で解凍し粗熱をとっておく。
- 2 じゃがいもは皮を剥き、柔らかく茹で熱いうちに粗くつぶして粗熱をとる。
- 3 ハムは2cm幅に、卵はゆでて、殻をむいておく。とうもろこしは缶から出し水を切っておく。
- 4 1にマヨネーズを加え、2と3も加えて、木べらで卵を粗くつぶしながらざっくり混ぜる。味を見て、塩・こしょうで調える。

子供が好きな具材たっぷり！元気が出る黄色いサラダ。