

パパ おじいちゃんと 一緒に作ろう！

ハロウィンパーティー料理

ハロウィンおばけカレー

●材料(おとな2人+こども2人分)

合いびき肉150g ジャガイモ1個 玉ねぎ1個 にんじん1/2本 トマト缶1/2缶
カレールウ70g
水2カップ サラダ油大さじ1/2 ごはん適量
スライスチーズ 黒ゴマペースト(または海苔) ケチャップ 各適量



●作り方

1. ジャガイモ、玉ねぎ、にんじんは皮をむいて、粗みじん切りにする。
2. なべに油を入れ、合いびき肉を入れて中火で炒める。色が変わったら、玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
3. 2に水とトマト缶を加えて沸騰させ、ジャガイモを加え、弱火で野菜がやわらかくなるまで煮る。
4. 火を止めてカレールウを加えて溶かし、弱火でとろみがつくまで煮る。
5. カレーをお皿に盛りつける。
6. ごはんをしずく型の食器に適量入れ、しゃもじでギュッと押す。5のお皿に盛りつける。
7. ストローでスライスチーズから目を、抜型でおばけを抜く。6に飾り、つまようじを使ってケチャップでほっぺ、黒ゴマペーストで黒目を書く。

かぼちゃカップサラダ



●材料(おとな2人+こども2人分)

冷凍カボチャ4切れ 枝豆・コーン各適量 マヨネーズ適量 ミニトマト8個 レタス適量 海苔適量

●作り方

1. 冷凍カボチャを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、600Wで5分加熱する。つぶしてマヨネーズで和え、小さな4個の団子状に丸める。
2. 枝豆、コーンはサッとゆで、ミニトマトは半分に切る。レタスは適当な大きさにちぎる。
3. ミニトマト、枝豆、コーンの順にカップに盛り、レタスを置いてカボチャの団子にピックを指して盛り付ける。海苔で目と口を作ってカボチャ団子を飾る。



Happy Halloween

HAPPY HALLOWEEN

ミイラウインナー

●材料(12個分)

冷凍パイシート1枚 ウインナー12本 スライスチーズ1枚
黒ゴマペースト(海苔)適量

●作り方

1. パイシートは解凍し5ミリ幅に切る。
2. ウインナーに切ったパイシートを巻き付ける。
3. 210℃に予熱したオーブンで15分焼く。
4. 冷めてからデコレーションする。(ストローで抜いたスライスチーズに黒ゴマペーストで黒目をつける)



ジャックオーランタンのロリポップ

●材料(8個分)

チョコサンドクッキー8枚 チョコペン(白・オレンジ)各1本

●作り方

1. クッキーにチョコペンでジャックオーランタンの顔を描く。
2. クッキー間のクリームの部分にスティックを差し込む。

