

野菜まるごと 食べきりレシピ



～かぼちゃ編～



かぼちゃのピカタ風



ポタージュ



かぼちゃサラダ



クリームチーズ春巻き



かぼちゃチャンプルー

炊飯器で丸ごと蒸しかぼちゃ

かたいかぼちゃをそのままポン！
～手軽に蒸しかぼちゃが作れます～



【材料】

かぼちゃ 1/4個(約400g)
水 100cc

【作り方】



1. かぼちゃを軽く洗う。
皮の汚れや気になる部分はそぎ落とす

2. 種とワタを取り除く

3. 皮を下にして炊飯器に入れる

4. 炊飯器のふちに沿って水を入れ、
ふたを閉めて「白米急速」で炊く



5. 炊き上がったら取り出し、用途に応じて切り分ける

❄️ こんなにたくさん食べきれない?! でも大丈夫!

蒸しかぼちゃは**冷凍保存OK**。

冷ましてから使いやすい大きさに分けて冷凍庫へ。

必要な分だけ使えるので、
かぼちゃサラダやスープ、おやつ作りにも便利です

蒸しかぼちゃを使ったアレンジレシピをご紹介します。

➡次ページをチェック!



蒸しかぼちゃの春巻き



【材料2人分】

蒸しかぼちゃ	1/8個（約200g）
クリームチーズ	30～40g
レーズン	大さじ2
シナモンパウダー	適量
塩	少々
くるみ	25g
春巻きの皮	3～4枚
サラダ油	大さじ4～6
<小麦粉のり>	
小麦粉	大さじ1
水	適量

【作り方】

1. レーズンはぬるま湯につけてやわらかくもどし、水気をきる
2. <小麦粉のり>の材料を合わせておく
3. 蒸しかぼちゃを熱いうちにフォークで粗くつぶし、クリームチーズ、レーズン、シナモンパウダーを加え混ぜ合わせ、塩で味を調え粗熱をとる
細かくしたくるみも加える
4. 春巻きの皮を4つに切る
春巻きの皮に3のかぼちゃを1/12量のせ、好きな形に包み、巻き終わりを<小麦粉のり>でとめる
5. フライパンにサラダ油を熱し、春巻きを並べ入れる。
途中で返しながらか、全体を色よく揚げ焼きにする。



余った蒸しかぼちゃが春巻きに大変身！
最後までおいしく使い切れるリメイクレシピです。

かぼちゃの甘みとチーズのコク、
レーズンとくるみの風味と食感が楽しめる、
おやつにもおすすめの一品です。

蒸しかぼちゃのポタージュ



【材料 2 人分】

蒸しかぼちゃ	1/8個
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/2本
しめじ	1/2株(パック)
バター	15g
固形スープの素	1個
水	200cc
牛乳	200cc
塩・こしょう	少々
クルトン	適量

【作り方】

1. 蒸しかぼちゃの実の部分を1センチ角くらいに切る
2. 玉ねぎをみじん切りにする
3. にんじんを粗みじん切りにする
4. しめじは1本ずつに分け、長さを半分にする
5. 鍋にバターを中火で熱して玉ねぎ、にんじんを炒め柔らかくなったら、しめじ、蒸しかぼちゃ、固形スープの素、水を加える
6. 煮立ったらアクをとり、さらに牛乳を加えて5～6分煮る
木べらでよくかき混ぜ、塩・こしょうで味を調える
7. 器に注ぎクルトンを散らす



かぼちゃの甘みが溶け込んだ、やさしい味わいのスープです。
蒸しかぼちゃの自然な甘みとまろやかさが楽しめます。

玉ねぎやにんじん、しめじも入れて、余った野菜もおいしく活用
♪ **ほっと温まりたい日** におすすめの一杯です。

蒸しかぼちゃのサラダ



【材料4人分】

蒸しかぼちゃ	250g
玉ねぎ	150g
砂糖	小さじ1
クリームチーズ	20g
マヨネーズ	小さじ1
塩	ひとつまみ

【作り方】

1. 蒸しかぼちゃをボールに入れて粗くつぶす
2. 玉ねぎは薄切りにして小さじ1の砂糖で揉み、
しんなりしたら水気を絞り、さっと水で洗いザルにあげる
水気をきり、1のかぼちゃに入れて混ぜる
3. クリームチーズ、マヨネーズ、塩を混ぜておく
4. 1のかぼちゃに混ぜ合わせる



蒸しかぼちゃを使うのでササっと作れるサラダです。

かぼちゃのやさしい甘みと
クリームチーズのまろやかなコクが楽しめます。
玉ねぎも加わり、味わい豊かな一品です。

かぼちゃのゴーヤチャンプルー風



【材料2人分】

ゴーヤ	1本(200g)
かぼちゃ	100g
にんじん	100g
しめじ	1/2株(パック)
卵	2個
サラダ油	大さじ2
固形スープの素	1・1/2個
塩・コショウ	少々
白ごま	適量

【作り方】

1. ゴーヤは縦半分にして中の種とワタを取り除く
2. 1のゴーヤを薄切りにして一度茹でこぼし、苦みを消す
3. かぼちゃは、ゴーヤの厚みに合わせてせん切りにする
4. にんじんもせん切りにする
5. しめじは1本ずつほぐしておく
6. フライパンに油を入れ、にんじん、かぼちゃ、ゴーヤ、しめじの順に炒める
7. コンソメをくだいて入れ、塩、コショウで味を調える
8. 卵を割りほぐし、7のフライパンに加え炒める
9. 皿に盛り付け、仕上げに白ごまを振りかける



かぼちゃの甘みとゴーヤのほろ苦さが楽しめるチャンプルー
緑黄色野菜に卵も加わり、彩り豊か。
栄養バランスのよい一品です。
余った野菜もおいしく活用できます。

かぼちゃのピカタ



【材料4人分】

かぼちゃ	1/4個
小麦粉	大さじ2
サラダ油	小さじ2
ケチャップ	適量
<卵液>	
卵	2個
粉チーズ	大さじ3
コショウ	少々

【作り方】

1. かぼちゃ1/4個を切り易くするため、ラップで包み

電子レンジ(600w)で約2分加熱し、1cm程度の厚さの薄切りにする
※やけどに注意

2. <卵液>の材料を合わせておく

3. かぼちゃ全体に薄く小麦粉をまぶしておく

4. フライパンにサラダ油を入れて熱し、中火でかぼちゃを2の卵液につけながら並べ、焼き色がついたら(約4分)ひっくり返し、同様に焼き色をつける(約4分)

5. 器に盛り、お好みでケチャップをかける



かぼちゃの甘みが楽しめるピカタです。

卵とチーズを加えて焼き上げる、手軽に作れる一品。
こんがり焼けた香ばしさとかぼちゃのやさしい甘みがよく合い、おかずにもおやつにもおすすめです。