



おいしく楽しモ～！乳レシピ

雪印メグミルクのお料理レシピ

小さくコロンとした形がかわいい、手のひらサイズのミニかぼちゃ「栗てまり」。甘くてホクホク、キメの細かい肉質でなめらかさもあり、味見にすぐれます。今回は「栗てまり」を使ったレシピを2品ご紹介します。



旬野菜をたっぷりいただく チーズフォンデュ



● 材料 ミニかぼちゃ 1個分

スライスチーズ(7枚入り)…3枚

雪印メグミルク牛乳…大さじ3

ミニかぼちゃ「栗てまり」…1個

大根…30g

にんじん…30g

パプリカ(赤)…20g

じゃがいも…50g

ブロッコリー…50g

バゲット…60g

ウインナーソーセージ…60g

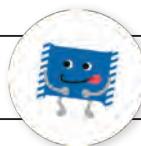
レシピを
チェック！



● 作り方

- ミニかぼちゃ「栗てまり」は、ふんわりラップで包み、電子レンジ(600W)で2分加熱し、上下を返してさらに2分加熱し、粗熱をとる。
- 具材は食べやすい大きさに切り、茹でる等の準備をする。
- 1)の上部を切り、種を除く。皮から1cm弱ほど残し、中身をくり抜き、ペースト状にする。
- 耐熱容器に3)のペースト、チーズ、牛乳を入れ、電子レンジで1分ほど加熱し、よく混ぜる。
- ミニかぼちゃの器に流し入れ、具材についていただく。

※電子レンジの機種により、加熱時間を調整してください。



ミニかぼちゃのベイクドチーズケーキ



● 材料 ミニかぼちゃ 2個分

クリームチーズ…100g

フレッシュ 北海道産生クリーム使用…100ml

ミニかぼちゃ「栗てまり」…2個

砂糖…30g

卵…1個

薄力粉…大さじ1

レシピを
チェック！



● 作り方

- ミニかぼちゃ「栗てまり」は、それぞれふんわりラップで包み、電子レンジ(600W)で4分加熱し、上下を返してさらに4分加熱し、粗熱をとる。
- 1)の上部を切り、種を除く。皮から1cm弱ほど残し、中身をくり抜き、ペースト状にする。
- ボウルにクリームチーズと2)のペースト、砂糖を入れてよく混ぜる。溶き卵、クリームを加えさらに混ぜる。
- 薄力粉を加えてよく混ぜ、ミニかぼちゃの器に流し入れる。
- 180℃のオーブンで約40分焼き、冷めたら冷蔵庫に入れ、約2～3時間ほど冷やす。

 雪印種苗株式会社

編集発行人
菊地 健司

本社004-8531
札幌市厚別区上野幌1条5丁目1番8号
TEL (011)891-5911

