

# お豆腐団子入り かぼちゃスープ



コチラき  
使用!  
なめらかとうふ

## 材料 (2人分)

- 坊ちゃんかぼちゃ…………… 2個 (約150g)
- 玉ねぎ…………… 1/4個
- パター…………… 10g
- 明治おいしい牛乳…………… 200ml

## 具材A

- 明治おいしい牛乳…………… 100ml
- 砂糖…………… 小さじ1
- コンソメ顆粒…………… 小さじ1/4

## 団子

- はんぺん…………… 少1/2枚
- なめらかとうふ…………… 1/4丁 (75g)
- 明治おいしい牛乳…………… 大さじ1/2
- 薄力粉…………… 適量
- 焼き海苔…………… 1/4枚

## 作り方

- 1 かぼちゃは1個ずつラップで包み、電子レンジ (600W) で4～5分加熱する。少し柔らかくなったら上部2cmを切り、スプーンで種とワタを除く。実をスプーンでくり抜いて、150g計量する。玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 鍋にかぼちゃ、玉ねぎ、バター、牛乳を入れて火にかけ、沸騰しないようにしながら、かぼちゃがやわらかくなるまで加熱する。火を止めて、粗熱を取る。
- 3 2を入れてなめらかになるまでミキサーにかけ、鍋に戻し入れ、Aを加えて温め直す。
- 4 ボウルにはんぺん、なめらかとうふを入れて手で潰し、牛乳を加えて均一に混ぜる。直径2cm位の丸型に成型し、薄力粉をまぶし、熱湯で茹でる。焼き海苔で団子に顔を描く。
- 5 かぼちゃの器に3を注ぎ入れ、4を浮かべる。

(株)明治 おいしい牛乳ブランドサイト「牛乳を使ったレシピ」より  
<https://www.meijioishiiyonyun.com/recipe/detail/335.html>



HALLOWEEN

# お家で楽しく ハロウィンパーティー!

ハロウィンパーティーをご自宅で行い、お家時間を楽しく過ごしましょう!  
ハロウィンにぴったりな「明治の宅配商品と、かぼちゃを使ったレシピ」を紹介いたします。

## かぼちゃカマンベール

### 材料 (2人分)

- 坊ちゃんかぼちゃ…………… 2個 (約150g)
- 明治北海道十勝カマンベールチーズ (切れてるタイプ)…………… 2個

### 具材A

- 合挽き肉…………… 300g
- 玉ねぎ…………… 中1個
- にんじん…………… 1/2本
- にんにく…………… 1片
- ホールトマト缶…………… 1缶
- オリーブ油…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1弱
- こしょう…………… 少々

### 調味料A

- 砂糖…………… 大さじ1
- 中農ソース…………… 大さじ1
- ケチャップ…………… 大さじ1

### 作り方

- 1 玉ねぎ、にんじん、にんにくをみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ火にかけ、にんにくの香りが出てきたら玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- 3 2に合挽き肉と塩、こしょうを加え、軽くほぐしながら炒める。
- 4 合挽き肉の色が全体的に変わってきたらトマト缶を加えてトマトをヘラで軽く潰す。
- 5 4に調味料Aを加えて中火で煮詰める※焦げないように時折ヘラで鍋の底を混ぜる。
- 6 汁気が少なくなるまで煮詰めたら具材Aの出来上がり。
- 7 かぼちゃは洗い、蒸し器で丸ごと30～45分程、竹串がスッと刺さるまで蒸す※電子レンジの場合は、耐熱皿に水を少量入れて5分程を目安に天地を返ししながら竹串がスッと入るまで加熱する。
- 8 蒸したかぼちゃにナイフで切れ込みを入れ取り外し、スプーンで種を取り除き、果肉をスプーンで取り潰しマッシュかぼちゃにする。
- 9 果肉を取り出したかぼちゃにマッシュかぼちゃ、具材Aの順番で入れ、明治北海道十勝カマンベールチーズを乗せる。
- 10 200℃のオーブンで10分程焼き、カマンベールチーズの表面を取り除く。



コチラき  
使用!



明治北海道十勝カマンベール  
(切れてるタイプ)