

## 10/25 (火) ハロウィンに簡単! パンプキンタルト (ロク ホンチュウさん) 1切れ分223kcal

(材料直径18cmタルト型1個分)

&lt;タルト生地&gt;

無塩バター(常温):70g

 A {
 

- 砂糖:50g
- 卵黄(M):1個
- 薄力粉:130g

&lt;フィリング&gt;

冷凍かぼちゃ:250~300g

 B {
 

- 溶かし無塩バター:50g
- 砂糖:40g
- 生クリーム:50ml
- たまご(M):1個
- シナモン:適量

(仕上げ)

 C {
 

- 溶かし無塩バター:大さじ1
- 蜂蜜:大さじ1

&lt;飾り&gt;

 {
 

- ホイップクリーム:適量
- ミント:少々

- ① タルト生地を作る。ボウルにバターを溶かし A を入れて混ぜ、ひとまとめにする。
- ② 冷凍かぼちゃを耐熱皿にのせ、ラップをかけて 600w のレンジで 8 分ほど加熱し、柔らかくなったら取出し、スプーンで皮を取り除く。
- ③ フィリングを作る。別のボウルに②のかぼちゃを熱い内に入れ、B を加えて、泡立て器で素早く混ぜ合わせる。
- ④ タルト型を用意し、①の生地を均等に敷き詰めておく。この時、角の部分は分厚くなりやすいので注意して均等にします。
- ⑤ ④のタルト型に③のフィリングを流し込み、180℃に温めておいたオーブンで50分焼く。
- ⑥ C をよく混ぜ合わせておく。⑤のタルトが焼き上がったら、表面にCを刷毛で均等に塗り、冷ます。
- ⑦ ⑥がしっかり冷めたら、12等分して器に盛り、お好みでホイップクリームを添え、ミントを飾る。



## 10/26 (水) かけぼん混ぜ寿司 (植田 美代子さん)

1人分332kcal

(材料4人分)

 {
 

- 米:2合
- 酒:大さじ1
- 水:2合の目盛りまで

チョコー実生ゆずかけぼん:50ml

&lt;炒りたまご&gt;

 A {
 

- たまご:2個
- 砂糖:小さじ2
- 塩:少々

&lt;ゆでエビ&gt;

無頭エビ(M):5尾

 B {
 

- 酒:大さじ2
- 塩:適量

&lt;トッピング&gt;

青のり:少々

- ① 米は洗ってしばらくザルに上げておく。炊飯器に米を入れ、酒を加えて、最後に水を2合の目盛りまで入れて普通に炊く。
- ② ①のごはんが炊き上がったら、『実生ゆずかけぼん』を加えて、切るように混ぜる。
- ③ 炒りたまごを作る。ボウルに A を入れて混ぜ合わせ、小鍋に移して、箸4~5本を使って、クルクル混ぜながら炒りたまごを作る。途中焦げそうになったら、濡れ布巾を鍋底にあてて温度を下げながら炒るとききれいな黄色の炒りたまごに仕上がります。
- ④ ゆでエビを作る。エビは洗って殻をむき、塩・酒・片栗粉各適量(分量外)を加えて良くもみ洗いする。鍋に湯を沸かして B を加え、エビを1~2分ほど茹でて、水気をふきとり、厚さを2等分する。
- ⑤ 器に②の混ぜ寿司を盛り、③の炒りたまごを全体にふりかけ、④のエビを飾り、青のりを散らす。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または<データ放送トク3>でもご覧になれます。<郵送>は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC 『あっ!ぷる』料理レシピ係まで。