



10/31(火) かぼちゃサラダとハロウィンチップス

(材料)

<かぼちゃサラダ>

かぼちゃ
クリームチーズ
みそ
マヨネーズ
ドライフルーツ

<かぼちゃサラダ>

- ① かぼちゃは小さく切って水にさらし、キッチンペーパーでくるんでレンジ加熱する。(100gで1分半を目安に)
- ② ボウルにクリームチーズ、みそ、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ①を加えて混ぜ、ドライフルーツも加えて和える。

<ハロウィンチップス>

餃子の皮
サラダ油
塩

<ハロウィンチップス>

- ① 餃子の皮をおばけの形に切り、ストローで目をあけ、包丁で口を切り取る。(いろんな表情にしてみましょう)
- ② 油で揚げて、塩を振る。

レシピは、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。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。