

# 第7回 お料理クラブのご案内

**日時** 10月16日(水)14:30より  
**場所** ひいらぎの杜 喫茶コーナー  
**内容** スイートパンプキン作り

## ♪材料(4人分)♪

- ◎かぼちゃ……100g
- ◎マーガリン……5g
- ◎砂糖……10g
- ◎牛乳……15ml
- ◎卵黄(ツヤ出し)……1個分

## ♪ スイートパンプキンの作り方 ♪

- ① かぼちゃを耐熱容器に入れてラップをし、レンジで加熱します。
- ② ある程度柔らかくしてから皮を取り、一口大に切って串が通る位まで再びレンジで加熱します。(皮は捨てないでください)
- ③ フォークでかぼちゃを潰しながら、マーガリンと砂糖を入れて混ぜます。
- ④ 牛乳を少しずつ加えながら混ぜていきます。
- ⑤ 滑らかにひとまとまりになったら4等分にして丸めます。
- ⑥ 先の細いもので線を付けます。(かぼちゃをイメージします)
- ⑦ てっぺんを指で押し、溝を作ります。
- ⑧ 皮を小さく切り、溝に乗せます。
- ⑨ ツヤ出し用の卵黄を塗って、オーブンで焼き色が付くまで待ちます。  
(約 15 分ほど)

♪ 材 料(4人分) ♪

- かぼちゃ……100g
- マーガリン……5g
- 砂糖……10g
- 牛乳……15ml
- 卵黄(ツヤ出し)……1 個分