

メニュー1: オムライスみたいなハロウィンチキンライス			
材料と必要量			
材料	必要量	材料	必要量
精白米(無洗米)	200g	ブイヨン	1g
たまねぎ	65g	水	200mL
にんじん	40g	かぼちゃシート	
ピーマン	40g	米粉	65g
鶏むね肉	120g	かぼちゃのマッシュ	65g
塩	0.6g	無調整豆乳	155g
ケチャップ	40g	植物油	10g
トマトジュース(無塩)	80g	食塩	少々
調理方法			
①米を分量の水に浸漬する			
②野菜をあらみじん切りに切る			
③鶏むね肉を1cm角に切り、塩コショウで下味をつける。			
④ケチャップ、トマトジュース、ブイヨンを①に加えて混ぜたあと、②、③の具を上のにのせて炊飯する。			
⑤炊きあがったら、さっくりとまぜてから蒸らす。			
⑥油(分量外)を敷いたフライパンでかぼちゃシートの材料を全て混ぜ、薄焼き卵のように焼く。			
⑦ご飯をもりつけてかぼちゃシートをかぶせ、ケチャップ(分量外)で絵を書く。			
注意点	米が普通米の場合は、洗米時に給水するので、炊飯時の水を20ml程度減らす。		
切り方			
その他			

メニュー：ホウレンソウとしめじのツナマヨ風			
材料と必要量			
材料	必要量	材料	必要量
冷凍ホウレンソウ	100g		
しめじ	60g		
ツナ缶	40g		
マヨドレ	16g		
塩コショウ	少々		
調理方法			
①しめじのいしづきを切り落としてから、ほぐす。			
②沸騰したお湯にしめじをいれてゆで、火が通ったら冷凍ホウレンソウを加えてしんなりするまでゆでる。 (生のほうれん草を別にゆでても可)			
③しっかり水けをしぼり、ツナ、マヨドレと合わせて和える。塩コショウで味を整える。			
注意点	塩コショウは、味をみて調節する。		
切り方			
その他			

メニュー: キャベツとわかめのスープ			
材料と必要量			
材料	必要量	材料	必要量
キャベツ	40g		
乾燥わかめ	1.2g		
ブイヨン	4g		
水	440ml		
塩コショウ	少々		
調理方法			
①なべに湯を沸かし1.5cm角に切ったキャベツを加える。			
②キャベツに火がとおったら、ブイオンを溶かし入れ、乾燥わかめを加える。			
③塩コショウで味を整える。			
注意点	塩コショウは、味を見て調節する。		
切り方			
その他			

メニュー：おばけカステラ(25個分)			
材料と必要量			
材料	必要量	材料	必要量
生地		アイシング(白)	
ケーキミックス粉	150g	粉糖	60g
無調整豆乳	180g	水	10mL
植物油	12g	アイシング(黒)	
		粉糖	25g
かぼちゃ(可食部)	125g	純ココア	5g
		水	7g
調理方法			
①かぼちゃをレンジで柔らかくなるまで加熱したのち、皮を除いて1cm角に切る。			
②生地の材料をよく混ぜる。			
③タコ焼き器に油をしき、生地を流し入れる。			
④かぼちゃを中心に埋め込む。			
⑤ひっくり返して火が通るまで焼いて取り出す。粗熱がとれたら、ふんわりラップをかぶせて冷まし、しっとりさせ			
⑥アイシングの材料をそれぞれよく混ぜる。			
⑦アイシング(白)をかけて固め、アイシング(黒)でおばけの顔をかく。			
注意点	アイシングの水加減は、固さをみながら調節する。		
切り方			
その他			