

| 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の具を上に乗せて炊飯する。 | | | |
| 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を全て混ぜ、薄焼き卵のように焼く。 | | | |
| ⑦ご飯を盛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 | | | |