

秋の味覚を  
手軽に  
おいしく♪

かぼちゃで  
ちゃちゃちゃ♪ 洋食

# 10月号のテーマ

もうすぐハロウィン！

旬のかぼちゃをもっと普段の食卓にも  
取り入れたいところですが、固くて切るのも大変ですよ。

今月は、かぼちゃ1/4カットをまるごと使って

“ちゃちゃちゃ”と作れるレシピをご紹介します！

グラタン皿ひとつで完成するので、

洗い物も少なく済みますよ！

“ちゃちゃちゃ”ポイント！



濡らしたキッチンペーパーで水分を加えラップで包むことで、ほっくりとした仕上がりになります。加熱ムラも防げるため、追加加熱する手間が省けます。



電子レンジでほっくり仕上げるため、フォークで簡単に潰せて包丁いらず。ところどころ粗めに潰すことで、食感の変化も楽しめます。

# かぼちゃとベーコンマヨの スコップコロッケ



## 材料〔2〜3人分〕

※写真は直径約22cm・深さ約4.5cmの  
耐熱グラタン皿を使用

- ☐ かぼちゃ  
…1/4個(約400g)
- ☐ ベーコン…45g
- ☐ 牛乳…大さじ3
- ☐ マヨネーズ…大さじ3
- ☐ パン粉…15g
- ☐ オリーブオイル…小さじ2
- ☐ 塩・こしょう…適量

## 作り方

※調理イメージは2〜3人分です。

- 1** かぼちゃは種を取り、濡らしたキッチンペーパーで包んでからラップで包み、電子レンジ(600W)で約8分加熱し、一旦裏返してさらに約2分加熱する。  
ベーコンは短冊切りにしてトースターで約5分加熱する。  
パン粉はオリーブオイルと混ぜ合わせておく。  
☆パン粉にオリーブオイルを混ぜ合わせておくことで、カリっとした食感と  
きれいなきつね色に焼き上がります。
- 2** 加熱したかぼちゃはラップとキッチンペーパーを外し、1〜2分置いて蒸気で  
余分な水分をとばす。耐熱グラタン皿に入れ、フォークなどでざっくりと潰す。  
☆かぼちゃの固さは竹串でさしてスッと通るぐらいが目安です。
- 3** かぼちゃが熱いうちに牛乳を加えて混ぜ、マヨネーズとベーコンも加えて  
混ぜ合わせる。味をみて、塩・こしょうで味を調える。  
☆牛乳は少しずつ加え、かぼちゃの水分量によって加える牛乳の量を調整しましょう。
- 4** パン粉をふりかけ、トースター(1000〜1200W)で約5分焼き、  
焼き色がつけば取り出す。

|| 店舗NEWS! || 毎月 店舗のおすすめ商品などをご紹介します!

## 店舗スタッフ考案!のり弁をパンで再現!

10/3(土)~10/18(日)期間限定

数量  
限定

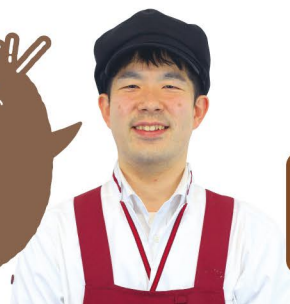


### 新商品 のり弁こっぺ

あおさのりをふった米粉のパンに、  
レタス・のり・きんぴらごぼう・唐揚げ・  
白身魚フライをサンドしました。

私が考えました!

のり弁が好きなので、  
片手で食べられる  
サンドイッチとして  
あったらいいなと  
思いました。



コープ富田林店  
畜産部門チーフ  
久保

※コープ深阪店では、取り扱いございません。

※商品は時期によって、取り扱いがない場合がございます。詳しくは、お近くの店舗にてご確認ください。

みんなの気持ち、つながるお店。

私たちは6つのコンセプトで、地域のみなさまから産地や環境へと  
気持ちがつながる品々を、地元や全国各地、世界からお届けします。



エシカル消費で  
みんなの笑顔を応援♪



おすすめコープ商品で  
毎日の暮らしを応援♪



生産者とながつながって  
がんばる産地を応援♪



ヘルシーライフ

低カロリーや美容など  
健康な暮らしを応援♪



全国各地の逸品で  
味わう喜びを応援♪



カンタン・便利で  
忙しいあなたを応援♪