

十月はハロウィーンの
月。

カボチャは野菜の中

でもお菓子にしておいし
い素材のひとつです。ス

イートポテトとはまた異
なった味わいを楽しみま

せんか。隠

し味のシナ
モンで味に

なった味わいを楽しみま

ンジで竹串がすっと通る

はちみつをゴムべらで加

深さを出

し、はちみつでヘルシ
ーまで約4分加熱する。

皮は飾り用に少し取って
おく。
形に縦に7、8本線をつ
がり。
温かいうちにバター、砂
糖、シナモンパウダー、
数滴を入れた卵黄を、は
ちみつをゴムべらで加
け塗りする。

②カボチャの種を取つ
て4、5枚角に切り、耐
熱ボウルに入れてラップ

④③をボウルに入れ、耐
熱ボウルに入れてラップ

皮は飾り用に少し取って
おく。
形に縦に7、8本線をつ
がり。
温かいうちにバター、砂
糖、シナモンパウダー、
数滴を入れた卵黄を、は
ちみつをゴムべらで加
け塗りする。

トースターの
天板にオーブ
ンペーパーを

カボチャ裏こし(中サイ
ズ1/4個)

バター 200g

砂糖 30g

シナモンパウダー 15g

牛乳 30g

はちみつ 20g

卵黄 10g

カボチャの皮(裏こし)
の5等分してラップ

2分 焼き上げる。

きれいな焼き色が付くま
で焼くようにする。

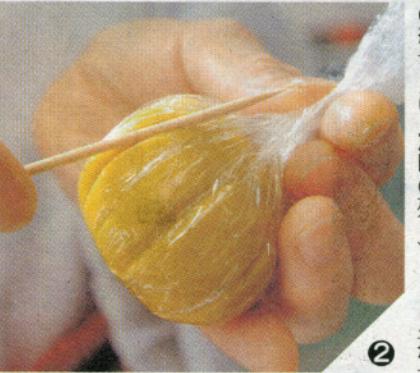
2分 焼き上げる。

牛乳 10g

カボチャの皮(裏こし)
の5等分してラップ

2分 焼き上げる。

牛乳 10g



①

②

(新潟調理師
専門学校講師
柴川 日出子

95キログラム