



バナナアイスで ハロウィン・スイートポテト

調理時間
25分

※冷ます時間を除く

材料(8個分)

さつまいも(皮をむいて0.5~1cm厚さに輪切り).....中2本(500g)	卵黄.....1個分
バナナアイス(室温に戻す)	チョコペン.....適量
①.....100g	
②.....20g	

1個分(レシピ1/8量で) *カロリー: 141kcal *食塩相当量: 0.1g

1. さつまいもは水にさらしてあくを抜き、ペーパータオルで水気をふいて耐熱皿に入れ、ふんわりラップをかけた後電子レンジ(600W)で5分加熱する。
2. ①をボウルに移してマッシャーなどでつぶし、②を加えてよく混ぜ合わせ、8等分して、木べらなどで筋を付けてかぼちゃ型に成形する。
3. 卵黄を塗ってオーブントースターで8~10分、少し焼き色が付くまで焼き、粗熱がとれたらチョコペンで顔を描く。

コツ・ポイント

かぼちゃ型にするには、ヘタの分の生地を少量残して丸め、木べらやゴムべらで筋を付けてかるく押しつぶしてから、ヘタを付けると上手に形が作れます。

PICK UP

産直 さつまいも



おばけが踊る ハロウィンピッツァ

調理時間
25分

材料(2人分)※1枚分

強力粉.....1/2カップ	モzzarellaチーズ(1cm厚さに輪切り).....80g
薄力粉.....1/2カップ	③ ツナ缶.....50g
牛乳.....70ml	ホールコーン.....30g
① ベーキングパウダー	ミニトマト(3等分に輪切り).....3個
.....小さじ1/2	焼きのり.....適量
塩.....小さじ1/4	黒ごま.....適量
CO・OPミートソース220g	バジル(お好みで).....適量
.....1/2袋	

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 589kcal *食塩相当量: 2.4g

1. ①をボウルでこねて生地を作り、クッキングシートの上で麺棒などを使って直径24~26cm程度に薄く伸ばす。
2. ②にミートソースを塗り③をのせて200℃に予熱したオーブンで10~12分焼く。
3. チーズがやわらかいうちに菜箸などで伸ばし、おばけの形を作ったら焼きのりや黒ごまで顔を作り、バジルを添える。

コツ・ポイント

生地は発酵不要です。オーブントースター(1000Wで8~12分)でも焼くことができます。フライパンの場合はピザ生地を両面焼いてから、ソースやチーズなどをのせ、ふたをしてさらに焼いてください。

PICK UP

CO-OP ミートソース

