

Mini カボチャの ハロウィンキッシュ



わかば vol.16 わかばグループ 2015/09/20 発行 喰楽部

材料 (ミニカボチャ2個分)

- ミニカボチャ 2個
- 合挽き肉 40g
- ミックスベジタブル 20g
- 卵 2個
- 牛乳 大さじ2
- 粉チーズ 大さじ2
- 塩コショウ 適量
- 溶けるチーズ 適量

レシピ Recipe

- STEP 01** カボチャを洗ってラップで包み、電子レンジで1個ずつ3分加熱する。
- STEP 02** フタの部分をカットして、中の種とワタを取り出す。
- STEP 03** ボウルに卵、牛乳、粉チーズを混ぜる。
- STEP 04** サラダ油(分量外)をしいたフライパンで合挽き肉とミックスベジタブルを炒め、塩コショウをふる。
- STEP 05** ④の粗熱がとれたら③に加え、カボチャを流し入れる。
- STEP 06** 溶けるチーズをのせて、180°Cのオーブンで25分焼いて完成。

プッチーニや坊ちゃんかぼちゃなどお好みのカボチャをご使用ください♪

野菜 ソムリエ

ジュニア アスリート フード マイスター



監修：最上 美貴子
(野菜ソムリエ)

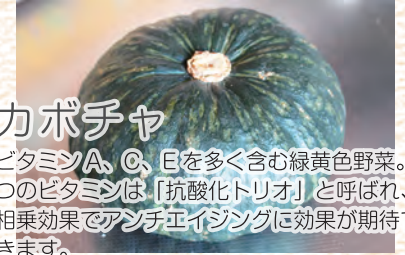
食材 の ススメ

毎回レシピに使用した食材をご紹介します。お肉や、「旬」な野菜を美味しく覚えていきましょう！



合挽肉

豚肉と牛肉を合わせて挽いたものです。豚肉のコクと牛肉の旨味が活きた美味しい回当りとなります。



カボチャ

ビタミンA、C、Eを多く含む緑黄色野菜。3つのビタミンは「抗酸化トリオ」と呼ばれ、相乗効果でアンチエイジングに効果が期待できます。

こんな おハガキ

いただきましたっ!

レシピをご紹介します!

豚こまのしょうが焼き



秋田市
T様

- ①★を混ぜ合わせたものに豚肉を入れて揉みこみ、10分程おいておく。
- ②玉ねぎは縦に薄切りにする。
- ③フライパンにサラダ油をひいて熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら①を加え、肉に火が通るまで炒め合わせる。
- ④器に盛って一味をふり、キャベツの千切りを添えて出来上がり。

- 材料(2人分)
- 豚こま肉 200g
 - 玉ねぎ 1/2個
 - ★しょうゆ 大さじ2
 - ★酒 大さじ2
 - ★みりん 大さじ2
 - ★はちみつ 大さじ1
 - ★おろししょうが 小さじ1
 - サラダ油 大さじ1
 - 一味唐辛子 適量
 - キャベツの千切り お好みの量



とても簡単で、ご飯が美味しくいただけるレシピでした♪
わかばグループ共通商品券500円分を送らせていただきます。

皆様からのおハガキをお待ちしております!
「わかば喰楽部」へのご意見・ご感想をお寄せください!
知りたいレシピ・食材などどんなものでも構いません。
また、皆様のオススメレシピもご紹介ください。

〒010-0951
秋田市山王2丁目 10-1
「わかば喰楽部」編集部

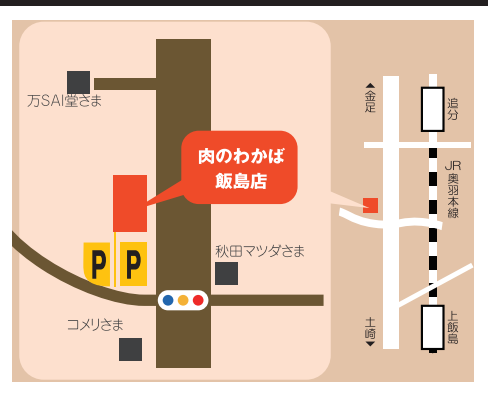
- ①郵便番号
- ②住所
- ③氏名
- ④よく利用する
わかばのお店
- ⑤わかば喰楽部の
感想やご意見

採用させて
いただいた方には
わかばグループ共通商品券
500円分
を進呈いたします。



肉のわかばグループ
WAKABA Group

店舗紹介 肉のわかば 飯島店



〒011-0911
秋田県秋田市飯島寄進田 86-1

Open 9:00~19:00 Close
定休日：火曜日

☎ 018-880-5828



「食肉のプロ」 の知識と技術

Meat

精肉

プロの目で厳選し、プロの技術で捌く。
だから美味しさが違います。
量り売りをしておりますので、
お好きな量をお買い求めいただけます。



Service

接客

「笑顔」をモットーに、
お客様のご来店をお待ちしております。
何でもご相談ください。



Water

水



水の
サービス

ECO A

じゅんすい

「純水」

飲み水にはちょっとこだわりたいもの。
高度なろ過システムにより、
有機物のほとんどを取り除いたおいしい水です。

こ
手
だ
作
わ
り
の
り
の
豚の Dish 惣菜
スペアリブ
ロースト



自家製のタレに漬け込み、じっくりとローストした自慢の逸品です。
焼き上がりはお昼頃になります。

揚げたての
お惣菜を
ご提供します。

フライヤー
サービス

手作り串カツ ¥130
手作りコロッケ ¥150

この他にも
色々ご用意
しています

1円でも安く！1gでも旨く！



肉のわかばグループ
WAKABA Group