

## パンプキンパイ

材料（18cm パイ皿 1 個分）

## ■パイ生地

- 薄力粉……………180g  
 A 塩……………小さじ 1/4  
 無塩バター……………140g

冷水……………70ml

## ■かぼちゃのペースト

かぼちゃの裏ごし…350g  
※かぼちゃ約 550g 分

砂糖……………70g

無塩バター……………20g

はちみつ……………大さじ 1

- 卵黄……………2 個分  
 B ブランデー……………小さじ 2  
 ナツメグ……………少々  
 塩……………少々

## ■仕上げ

- C 卵黄……………1 個分  
 水……………小さじ 2  
 杏ジャム……………適量

## 作り方

## 1 パイ生地をつくる

- ①ボールに A を入れ、サラサラになるまで混ぜる。
- ②冷水を入れて丸くまとめる。
- ③まな板に粉を敷いて薄く伸ばして 3 つ折にする。これを 3 度繰り返せば完成。（30 分位冷蔵庫で冷やす）

## 2 かぼちゃのペーストをつくる

- ①かぼちゃは皮と種を除いて、柔らかく蒸して裏ごしする。（つぶしても良い）
- ②①に常温に戻したバター、砂糖、はちみつを混ぜ、B も加える。

## 3 パイをつくる

- ①パイ生地を 2 等分し、パイ皿より少し大きめに丸く伸ばして、1 枚は冷蔵庫に入れる。
- ②1 枚をパイ皿に敷き、かぼちゃのペーストを入れてナイフで平らに伸ばす。
- ③パイ皿の周囲に水溶きの卵黄を刷毛で塗る。冷蔵庫で休ませた生地をパイ皿にのせる。
- ④パイ皿を回し、ナイフで縁の余分な生地をそぎ落とす。スプーンで上から縁を押さえて模様を付け、C を塗る。
- ⑤オーブンで【200℃・10 分】焼き、さらに【150℃・20 分】焼いて、仕上げに杏ジャムを塗れば完成。

パンプキンパイ  
(1/8 切れ)

熱量	337
たんぱく質	4.0
カルシウム	26
塩分	0.2



## パンプキンスープ

材料（4 人分）

- かぼちゃ……………400g  
 玉ねぎ（中）……………1/2 個  
 バター……………小さじ 2  
 ウィンナー……………4 本  
 うずら豆（水煮）…50g  
 水……………1 カップ  
 牛乳……………2 カップ  
 チキンコンソメ……………1 個  
 塩……………小さじ 1/3

## 作り方

- 1 玉ねぎを薄切りにし、かぼちゃは皮のまま 2/3 を薄切りにし、残りは 2cm の角切りにする。
- 2 ウィンナーは長さ 1cm の輪切りにする。
- 3 鍋にバターと玉ねぎを入れ弱火で透き通るまで炒める。1 のかぼちゃ、水、コンソメ、牛乳を入れて柔らかくなるまで煮る。
- 4 薄切りのかぼちゃが煮崩れてきたらウィンナー、豆を入れて調味する。

パンプキンスープ

熱量	210
たんぱく質	7.0
カルシウム	120
塩分	1.0

## かぼちゃのミルクゼリー

材料（8 個分）

- かぼちゃ（正味）……………200g  
 A 粉寒天……………1 袋（4g）  
 水……………1 カップ  
 砂糖……………100g  
 牛乳……………200ml  
 生クリーム（植物性）…50ml

## ■トッピング

- 生クリーム（植物性）…少々  
 小豆（缶詰）……………小 1 缶  
 煮かぼちゃ薄切り……………適量

## 作り方

- 1 かぼちゃは皮をむいて薄切りにし、柔らかく茹でてザルにあける。
- 2 鍋に A を入れて火にかけ、沸騰したら 2 分位煮詰めて砂糖を加える。さらに生クリームを入れて温まったら火を止める。
- 3 ミキサーに 1、2 を入れて混ぜ、型に流して冷やし固める。
- 4 好みで生クリーム、小豆、煮かぼちゃなどを飾る。

かぼちゃのミルクゼリー  
(8 等分)

熱量	175
たんぱく質	3.0
カルシウム	50
塩分	0.3