

# パンプキンケーキ



ひょうたんのような形で色白かぼちゃのバターナッツ。なめらかなちあたりはスープやプリン、ケーキなど洋風な料理にぴったりです!

## 作り方

### 【下準備】

- ・かぼちゃはひと口大にカットしてレンジで4~5分加熱。柔らかくなったら皮を取り除く。
- ・薄力粉はふるう。
- ・バターはレンジで30秒ほど過熱して溶かす。

- ①すべての材料をミキサー（フードプロセッサー）に入れて混ぜ合わせる。
- ②オーブンシートを敷いたケーキ型に流し入れる。
- ③170℃~180℃に予熱したオーブンで45分焼く。  
※竹ぐしをさして生地がくっつかなければOK。
- ④しっかりと粗熱をとり、ケーキ型から外す。

## 材料（18cmケーキ型1ケ分）

かぼちゃ（バターナッツ）…… 300~350g（皮を除いた正味）  
砂糖…… 100g  
卵（Mサイズ）…… 3個  
牛乳…… 100ml  
生クリーム…… 100ml  
薄力粉…… 大さじ4  
バター…… 50g

### 【1人当たり(6等分)】

- エネルギー：326.6kcal
- 食塩相当量：0.31g

東郷グリーンセンター  
食育ソムリエ 武内 静

食育ソムリエ  
おすすめ  
レシピ

# いちじく コンポート



旬のいちじくをひと手間かけてスイーツに! ヨーグルトと食べるとさらに絶品!

## 作り方

- ①いちじくのヘタをカットする。
- ②鍋にいちじくが重ならないように並べ、Aを入れる。ヒタヒタになるように水をたして弱火でコトコト煮る。
- ③20分ほどでイチジクが柔らかくなってきたらできあがり!

\*冷蔵庫で冷やすとさらにおいしい!  
煮込む時間は好みで変えてみて!

## 材料（4人前）

いちじく…… 4個（400g）  
砂糖…… 120g~160g  
A（いちじくの30~40%）  
レモン汁…… 大さじ1  
白ワイン…… 大さじ3  
水…… 適量

### 【1人当たり】

- エネルギー：179kcal
- 食塩相当量：0g

東郷グリーンセンター  
食育ソムリエ 近藤 章子

## 9月の店舗イベント情報

### 全店セール ● 新米セール 11日(金)~13日(日)

#### 瀬戸グリーンセンター

● 初秋のガーデン&菜園ライフ 19日(土)~22日(火)

#### 尾張旭グリーンセンター

● 初秋のガーデン&菜園ライフ第1弾 4日(金)~6日(日)

● 初秋のガーデン&菜園ライフ第2弾 19日(土)~22日(火)

#### 豊明フレッシュセンター・西部産直センター

● 秋の園芸準備セール 4日(金)~6日(日)

● 秋のお彼岸準備セール 11日(金)~13日(日)

#### 長久手グリーンセンター

● 食農フェア 19日(土)~22日(火)

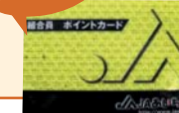
※「お米の日」毎週火曜日ポイント3倍

※組合員様限定の優待価格商品をご用意しておりますので、組合員カードを忘れずにご持参ください。

#### Aコープ幡山店情報

● Aコープ得々大市 3日(木)~5日(土)  
● 秋の味覚市 10日(木)~12日(土)  
● 半期大決算セール 17日(木)~19日(土)  
● 新米フェア 24日(木)~26日(土)

ポイント2倍



### 毎月10日は組合員デー! (Aコープは除く)

組合員に限り、レジでのお買上げポイントが2倍となります。

※長久手グリーンセンター・東郷グリーンセンターでは10日が定休日の場合、翌日の11日が「組合員デー」となります。

※組合員カードのご提示がない場合はポイントの付与ができません。