

# 整体と鍼

## リトリート新聞

2020年10月号

### カボチャを食べてハロウィンを楽しもう！

長雨だった9月が終わり、ちょっと肌寒い10月になりました。  
10月は食欲の秋でもありますので、色んなご飯がおいしい季節です！  
日本でも定番になりつつあるハロウィンですが、元は冬の始まりを意味し、  
お盆と収穫祭を混ぜたようなものです。カボチャは悪い霊を追い払う意  
味が込められています。せっかくのイベントなので、カボチャをおいしく食  
べてお腹の中から邪気を追い払いましょう！

#### レンジで簡単かぼちゃ煮(2人前)

カボチャ400gをラップで包んで600wで5分チンします。

加熱して切りやすくなったら食べやすい大きさに切り分けて耐熱容器にしょうゆ大  
さじ2、酒大さじ1、みりん大さじ1、砂糖小さじ2、和風だしひとつまみ、水100cc  
を混ぜ合わせ、切ったカボチャを入れてラップをしたら600w5分加熱で出来上が  
り！



#### カボチャスープ(2人前)

カボチャ4分の1玉をレンジで2分ほど加熱して、皮をむいて細かく切ります。再度  
600wで3分チンしたら鍋に移してマッシャーで潰します。

水100ccを入れて火にかけて温まったら砂糖大さじ1、コンソメ1個バター大さじ1を  
入れて溶かします。牛乳300ccを入れて軽く沸騰したら出来上がり！  
冷製のビシソワーズにするときは粗熱をとってから冷蔵庫に入れて冷やしましょう。



## カボチャのバターハニーソテー(2人前)

カボチャ300gをラップで包み、500wで2分チンします。粗熱をとったら1cm幅の食べやすい大きさに切ります。

フライパンにバター、はちみつを入れて中火で熱し、バターが溶けたらカボチャを入れて炒めます。焼き色がついたら粉チーズ大さじ2、塩コショウ少々を加えて全体に絡めたら出来上がり！

## カボチャのグラタン(2人前)

カボチャ4分の1をラップで包み600wで5分チンして5ミリの厚さに切ります。

玉ねぎ50gを薄切りにしてベーコン2枚を5ミリに切ったらニンニクと一緒に炒めてパン粉を振り入れます。

カボチャをひいた耐熱容器に炒めた玉ねぎなどをいれ、コショウ少々、牛乳大さじ1杯半、マヨネーズ大さじ4を混ぜたものをかけ、チーズを載せてオーブンで焼き目がつくまで加熱したら出来上がり！



# 無料体験受付中



誤嚥防止指導員

整体と鍼 リトリート

☎080-4335-5897

〒116-0012 東京都荒川区東尾久6-5-12

プランドール201

HP: <https://mikiokubo.com/houmonn/>

受付時間 9時~20時

※施術中にて出れない場合は折り返し連絡いたします



一般社団法人  
日本在宅マッサージリハビリテーション協会  
Japan Association of Visiting Massage & Rehabilitation