

# 皮ごとカボチャと人参のチヂミ



皮ごと楽しむもちもちチヂミ☆

## Recipe

■材料 (4人分)

○カボチャ・ニンジン  
..... 150g

A  
米粉 .....大さじ6  
片栗粉 .....大さじ3  
卵 .....1個  
塩 .....小さじ1/2  
水 .....40~60cc

B  
(つけダレ)

長ネギ(みじん切り) .....1/2本分  
ショウガのすりおろし ...1片分  
しょうゆ・白ごま・酢  
.....各大さじ2  
砂糖・ごま油 .....各小さじ1

㊦作り方㊦

- ①AとBはそれぞれ混ぜておく。カボチャは皮つきのままざく切りにし、800Wの電子レンジで約3分加熱したら、皮ごと刻む。ニンジンは千切りにする。
- ②①とAを混ぜ合わせる
- ③フライパンに油(分量外)をひき②を流し入れ、蓋をして中火で片面ずつ焼く。
- ④ごま油を回し、カリカリに仕上げ、つけダレをつけて召しあがれ。

スマホから  
チェック!



COOKPAD

11月のイチオシ!

魚沼の「うまい」はココにある!

JAの直売所に行こう!



地元産米  
100%!!

料理や  
揚げ物にも◎

米粉

プロも使用する微細粉碎の米粉。お菓子やパン、様々なお料理に♪

直売所で購入します!



ページへ



うおぬま百菜花ん

## 11月の食育クイズ

カリフラワーを漢字で書くとどれでしょう?

- ①狩花輪
- ②白茎花
- ③花椰菜

10月のクイズのこたえ ②

2025	日	月	火	水	木	金	土
10				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

# 11

しもつき  
霜月

November 2025

2025	日	月	火	水	木	金	土
12				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
26	27	28	29	30	31	1 友引
2 先負	3 仏滅 文化の日	4 大安	5 赤口	6 先勝 土用の明け	7 友引 立冬	8 先負
9 仏滅	10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負 三りんぼう	15 仏滅
16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 仏滅	21 大安	22 赤口 小雪
23 先勝 勤労感謝の日	24 友引 振替休日	25 先負	26 仏滅 三りんぼう	27 大安	28 赤口	29 先勝
30 友引						