



10/30(水) チーズとナッツのハロウィーンかぼちゃ

(材料)

かぼちゃ
クリームチーズ
ナッツ類
はちみつ
塩
黒こしょう
クラッカー

- ① かぼちゃは皮と種をとって、茹でるかレンジ加熱で柔らかくし、潰してなめらかにする。皮は一緒に柔らかくして別にしておく。
- ② ボウルにクリームチーズ、ナッツ類を入れ、塩少々とはちみつを入れて混ぜる。
- ③ ラップに①を広げて②をのせ、茶巾絞りの要領で包む。
- ④ クラッカーに乗せて、皮を使って表情をつける。
- ⑤ 黒こしょうを振る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。