

# サロマ かぼちゃパウダー・フレーク

日本有数の広さを持つ美しいサロマ湖と  
豊かな森に抱かれた『森と湖の町、佐呂間町』で加工された、  
かぼちゃパウダー、かぼちゃフレーク。

この豊かな北海道の土地で収穫された  
栄養たっぷりの美味しいかぼちゃを使用した  
無添加・無着色の『100%かぼちゃ』です。  
お菓子やお料理にお気軽にお使いいただけます。



## ●小売用取扱単位

かぼちゃパウダー  
300g×30入

かぼちゃフレーク  
200g×20入  
100g×40入

## ●業務用取扱単位

かぼちゃパウダー  
20kg・1kg×5入

かぼちゃフレーク  
10kg・1kg×5入

## パンプキンフレーク成分表

〔100g中の成分・3カ年平均値(平成22年～24年)〕

熱量	365kcal
■ ビタミンC	…… 69mg
■ ビタミンB1	…… 0.13mg
■ ビタミンB2	…… 0.29mg
■ βカロチン	17.03mg
■ 鉄	…… 1.65mg
■ カルシウム	50.03mg
■ タンパク質	…… 5.7g
■ 脂質	…… 3.3g
■ 炭水化物	…… 72.1g
■ 繊維	…… 11.8g

佐呂間町農業協同組合

北海道常呂郡佐呂間町字永代町57 TEL(01587)2-3341 FAX(01587)2-2097



ヘルシーな朝食のおともに  
**かぼちゃのポタージュ**

■材料 (4人分)

- かぼちゃフレーク(パウダー)/70g
- ブイヨン/カップ2杯
- 牛乳/カップ1杯
- バター/大さじ1杯
- 塩・こしょう/少々
- クルトン/大さじ2杯

■作り方

- ①鍋にかぼちゃフレーク(パウダー)とブイヨンを入れてよく混ぜ合わせ、火にかけ、焦がさないように混ぜながら、ひと煮立ちさせる。
- ②①に牛乳を加えて煮立て、塩・こしょうで味をととのえる。
- ③火を止めて、バターを加え、器にそそぎ浮き身にクルトンを浮かせる。



楽しいおいしさ  
**かぼちゃのコロッケ**

■材料 (4人分)

- かぼちゃフレーク(パウダー)/60g
- マッシュポテト/40g
- 水/170cc
- 玉ねぎ/100g
- 合挽肉/100g
- A ●塩 ●こしょう ●ナツメグ/少々

■作り方

- ①かぼちゃフレーク(パウダー)・マッシュポテト・水を混ぜ合わせる。
- ②玉ねぎのみじん切り、合挽肉をバターで炒め①と合わせる。
- ③②にAで下味をつけ、8個の小判型にまとめ、小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃の油できつね色にカラッと揚げる。



アツアツでお召し上がりください。  
**かぼちゃのマカロニグラタン**

■材料 (3~4人分)

- かぼちゃパウダー(フレーク)/40g
- 小麦粉/30g
- 塩/3g
- マカロニ/100g
- チーズ/35g
- バター/100g
- 牛乳/500g
- こしょう/0.1g
- 玉ねぎ/100g
- サラダ油/50g

■作り方

- ①バター100gを鍋に入れ火にかける。その中に小麦粉・かぼちゃパウダー(フレーク)を全部加え、弱火でよく炒める。
  - ②①に沸かした牛乳(500cc)を少しずつかき混ぜながら加え、つやが出るまで火を入れる。
  - ③フライパンにサラダ油を入れ、熱くなってから玉ねぎを炒め②を入れる。
  - ④③に塩・こしょうを入れて味を整えた後に、ボイルしたマカロニを加える。
  - ⑤④を容器に入れチーズをふってから220℃のオーブンで7分~8分間焼き上げる。
- ◎鶏肉や海老などお好みの具材を加えますと、より一層美味しくお召し上がり頂けます。



**ヘルシーでおいしいカボチャは緑黄色の優等生!!**



**かぼちゃ  
パウダー・フレーク**

**手間をはぶいて、おいしさそのまま。**

水を加えるだけで、簡単にカボチャの裏ごし状態ができます。お菓子やお料理にお手軽にお使いいただけます。

さわやかな味わいの2品  
**かぼちゃのカップケーキ**

■材料 (50g×7カップ分)

- かぼちゃパウダー(フレーク)/40g
- 薄力粉/60g
- ベーキングパウダー/小さじ1杯
- 全卵/100g
- 上白糖/100g
- バター/50g
- 牛乳/30g

■作り方

- ①かぼちゃパウダー(フレーク)・薄力粉・ベーキングパウダーをふるいにかけて、混ぜておく。
  - ②バターに卵黄・砂糖を入れボマード状になるまでよくかき混ぜた後、牛乳を加えて更に混ぜる。
  - ③卵白は泡立てておく。
  - ④①と②を軽く合わせ③を入れて練らないように合わせる。
  - ⑤これをカップ(なければ陶器の浅深皿でも良い)に入れ、30分程度蒸すと出来上がり。
- ◎トッピングとして甘納豆等をかけても美味しくお召し上がり頂けます。

**パンプキンミルク**

コップにフレーク3gを入れ、冷たい牛乳または温めた牛乳(80cc)を注いでよく混ぜる。好みにより、砂糖(はちみつ)を加える。



おいしさほっくり  
**かぼちゃのパイ**

■材料 (18cmパイ皿)

- かぼちゃフレーク(パウダー)/70g
- 牛乳/18cc
- A ●卵/1個 ●砂糖/30g ●生クリーム/大さじ2杯
- シナモンパウダー/小さじ1/4杯 ●ジンジャーパウダー/少々
- クローブパウダー/少々
- パイ生地(市販品)/パイ皿1枚分

■作り方

- ①バターを塗ったパイ皿に、パイ生地を3~4mm厚さののばして敷き、生地の底にフォークで数カ所穴をあける。
- ②底が浮かないようパイに重しをのせて、200℃のオーブンで10分程度焼く。
- ③ボールにかぼちゃフレーク(パウダー)と牛乳を合わせてよく混ぜ、Aを加えてさらによく混ぜ合わせて中身をつくる。
- ④②に③を入れ、180℃のオーブンで20分程度焼く。



パンプキンソースの  
**クリームスパゲティ**

■材料 (1人分)

- スパゲティ/100g
- A ●ベーコン ●玉ねぎ ●しめじ ●サラダ油/適量
- かぼちゃフレーク(パウダー)/20g ●牛乳/200g
- バター/20g ●塩・こしょう・粉チーズ/少々

■作り方

- ①バターとかぼちゃフレーク(パウダー)をよく合わせる。
  - ②フライパンでAの材料を炒める。更に牛乳と①を加え温めた後、塩・こしょうで味を整える。
  - ③②に茹でたスパゲティを入れ、なじませてから皿に盛り、粉チーズをふる。
- ◎かぼちゃをクリーミーなパスタソースに仕上げました。

