



おばけの チーズ マッシュポテト

作り方
ウラを見てね
→

ポテトにのつけたチーズがとろーり溶けて
かわいいおばけになっちゃった！
ハロウィンに作ってみよう♪

監修・中村美穂さん(管理栄養士)

ハロウィン ってなに？

- 毎年10月31日にいろいろな国で行われるイベントだよ。
- 2000年以上前に、ヨーロッパの古代ケルト人が始めたお祭りだといわれているよ。
- 日本のお盆みたいに、先祖の霊が会いにくる時季と考えられていたんだ！

ハロウィンは何をするの？

仮装

先祖の霊にまじっていたずらをする悪い霊
をびっくりさせて追い払うために、おばけな
どの格好をしていたよ。この風習がいまでも
残っているんだ。

お菓子をあげる・もらう

「トリック・オア・トリート!」と言って、お菓子をも
らったことはあるかな？ これは、霊にお菓子
をお供えたことが始まりとされているよ。

ジャック・オー・ ランタンって？

顔をくり抜いたかぼちゃのちょうちんだよ。仮装といっしょで、悪い霊を
追い払うために、おばけかぼちゃを作って家の外に置いていたんだ。

Quiz

クイズ

ジャック・オー・ランタンは昔はかぼちゃじゃないもので
作っていたといわれているよ。何を使っていたのかな？

- ① かぶ ② じゃがいも ③ りんご

答えはウラへ

※ハロウィンのいわれや発祥については、諸説あります。

『わくわくキッチン』の配付を止めたい方は、注文用紙の「6 ケタ商品注文欄」またはインターネット注文より「190845」・数量「1」を記入してください。



つくだ 作り方 (8個分)

0 てあら
手を洗って
スタート

- 材
料
- ・じゃがいも(1個(約200g))
 - ・クラッカー(8枚)
 - ・スライスチーズ(2枚)
 - ・バター(5g)
 - ・牛乳(大さじ1~2)
 - ・焼きのり、黒炒りごま、ケチャップ(好みで)

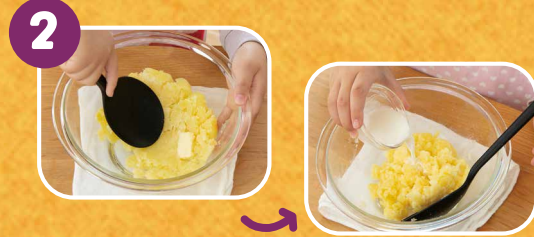
- 道
具
- ラップ
 - まな板
 - 竹串
 - テーブルナイフ
 - ふきん
 - ボウル
 - へら
 - 計量スプーン(大さじ)



じゃがいもをレンチン

じゃがいもを皮ごと水でぬらしてラップでふんわりと包む。
電子レンジで5~6分(600Wの場合)加熱し、竹串がすっと
通るようになるまで加熱する。さわれるくらいに粗熱がとれ
たら、ふきんで包んで手でつぶし、ラップを開いて皮をむく。

※おうちの方へ：電子レンジでの加熱後は、熱いのでおとなが取り出し
てください。



つぶしてマッシュポテトにする

ボウルに①を入れてバターを加え、余熱で溶かしながら、
へらなどでじゃがいもをつぶす。牛乳を加え、なめらかにな
るまで全体を混ぜる。牛乳の量は、じゃがいもがやわらかく
なりすぎないように調整する。



丸めてクラッカーにのせる

マッシュポテトをへらなどで8等分にする。ひとつ分をラップ
で包み、山の形に整えてクラッカーにのせる。



チーズをのせてこんがり焼く

スライスチーズをテーブルナイフなどで4等分にして③にのせ
る。オーブントースターで2~3分(1000Wの場合)、チーズが溶
けるまで焼く。黒炒りごまやのり、ケチャップで顔を描く。
ごまやのりは、顔の位置にくぼみを作り、水を付けてから貼ると◎

Answer

クイズの答え……①かぶ

「ルタバガ」というかぶの仲間を使っていたよ。
ハロウィンがアメリカに伝わったときに、手に入り
やすいかばちゃで作ようになったんだ!



ほかにもわくわくなレシピがたくさん!
Web版『わくわくキッチン』はこちら

🏠 わくわくキッチン 次は12月!(予定)

おうちの方へ：お子さんが刃物や電子レンジ・オープン・トースターを使う際は、けがややけどがないように見守ってあげてください。