

豚ひき肉とかぼちゃのごはん

**調理時間**

約50分

カロリー

427kcal(1人分)

材料

(4人分)

米	2合
サラダ油	小さじ1
豚ひき肉	150g
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1
かぼちゃ	150g
昆布茶	小さじ1
塩	小さじ1/4
水	350ml
万能ネギ	3本

作り方

- 1 米は洗って30分ほど浸水させ、水気を切っておく。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を炒め、みりと醤油で調味する。
- 3 かぼちゃは2cm角ほどの大きさに切る。
- 4 専用土鍋に(1)を入れ、昆布茶と塩、水を加えてひと混ぜし、(2)と(3)をのせて蓋をする。炊飯スイッチを押し、土鍋自動炊飯モードを選択して点火する。
- 5 むらしが終了したら、かぼちゃをつぶさないように静かに混ぜ合わせ、小口切りにした万能ネギを散らす。

カロチンたっぷりの栄養ごはん