

かぼちゃ炊飯



【材料】（4人分）

かぼちゃ	300 g	
米	3 カップ	
鶏ひき肉	150 g	
しょうが	10 g	
黒いりごま	大さじ 2	
A {	酒・しょうゆ	各大さじ 2
	塩	小さじ 1
	水	3と1/4カップ

【作り方】

- ①米は洗ってザルに上げ、30分おく。
- ②かぼちゃは種とワタを取って2cm角に切り、しょうがはみじん切りにする。
- ③炊飯器に①、②、ひき肉と調味料Aを入れ、普通に炊く。全体をさっくりと混ぜて器に盛り、ごまを振る。