

かぼちゃご飯



ポイント

炊いたご飯に炒めた具を混ぜるだけの簡単レシピ。具を多くすることで、ご飯の量が少なめでも見た目に満足感が出ます。

材料 (2 合分)

米	2 合
かぼちゃ	80g
しょうが	5 g
昆布	2g
鶏ももひき肉	60g
油	適量
和風だし (顆粒)	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
酒	小さじ 2
白いりごま	5 g

作り方

- 1 米は通常の水加減で炊く。かぼちゃは7mmの角切り、しょうがはみじん切りする。昆布は水で戻し、2～3mm幅に切ってから熱湯にくぐらせる。いりごまは軽く炒る。
- 2 鍋に油を熱し、鶏ひき肉としょうがを炒める。
- 3 2にかぼちゃを加えてさっと炒めたら、調味料を加えて中火で汁気がなくなるまで煮る。
- 4 かぼちゃに火が通ったら、昆布を加えてさっと煮て火を止める。
- 5 炊きあがったご飯に炒めた具と白いりごまを混ぜ合わせる。

1 人分の栄養価 (分量の 1/4 量)

エネルギー318kcal / たんぱく質 10.9 g / 脂質 2.0 g / 食塩 0.9 g