

～かぼちゃごはんのレシピ～

材料	切り方など	1人分(g)	〇人分	＜参考＞	
				小さじ1	大さじ1
米	洗い→浸漬	50		調味料	
もち米	洗い→浸漬	8		精製塩	6g 18g
麦		2		あら塩	5g 15g
水 (米麦×1.25+餅米×0.9)				上白糖	3g 9g
オリーブ油		1.5		三温糖	3g 9g
食塩		0.4		グラニュー糖	4g 12g
サラダ油		0.5		醤油	6g 18g
鶏挽肉		15		みそ	6g 18g
かぼちゃ	1cm 角	20		酒・酢	5g 15g
しょうゆ		4		油	4g 12g
みりん		2		片栗粉	3g 9g
酒		2		ウスターソース	6g 18g
				トマトチャップ [®]	5g 15g
白いりごま		1.5		マヨネーズ	4g 12g

※分量は、可食部の重量です。

エネルギー：294kcal たんぱく質：7.8g 脂質：4.7g 食塩相当量：1.0g

野菜のへたや卵の殻は含みません。

＜作り方＞

- 1 かぼちゃは皮付きで 1cm 程度の角切りにする。
- 2 サラダ油を熱して鶏挽肉かぼちゃを炒める。調味してかぼちゃを煮含める。
- 3 水と食塩を加えて、米麦を炊飯する。
- 4 炊き上がったごはんに **2** を加えてさっくり混ぜる。ごまをふっていただく。

※大量調理のレシピを 1 人分で換算しています。水分量など、ご家庭で適宜調節してください。



ちょっと意外な組み合わせですが、だまされたと思ってぜひお試しください。ほくほくと甘いかぼちゃとお肉の塩気がもちもちごはんとは相性ばっちりです。