

## かぼちゃとごまの炊き込みごはん

～ビタミン・ミネラルたっぷり！簡単炊き込みごはん～



1人分 237kcal  
塩分 0.5g

### 材 料（作りやすい分量・3人分）

米 1カップ  
水 200cc  
かぼちゃ 50g  
黒ごま 大さじ1と1/2  
酒 大さじ1  
塩 小さじ1/4

### 作り方

1. 米は、炊く30分から1時間前に洗い、分量の水につけておく。
2. かぼちゃは種を取り、皮をむき、1.5センチ角くらいの角切りにする。
3. 黒ごまは、半量をすり鉢ですりおろす。
4. ①に③の黒ごま、酒、塩を加え軽く混ぜ、②のかぼちゃをのせて、普通に炊く。

※写真は、「ひき肉と豆のヘルシーカレー」  
をかけて盛り付け。