

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～



材 料（作りやすい分量・3人分）

米	1カップ（170g）
水	200ml
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、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。