

# かぼちゃごはん

かぼちゃの甘みがおいしいごはん。



## 材料(2合)

かぼちゃ	……	150g
豚肉こま切れ	……	100g
ごま油	……	大さじ2
米	……	2合
みりん	……	大さじ11/2
しょうゆ	……	大さじ11/2
塩	……	少々

## 作り方

- 1 米は炊く30分前に洗って、ざるにあげておく。  
かぼちゃは種とわたをとって、一口大に切る。
- 2 豚肉はさらに小さく切る。
- 3 フライパンにごま油を熱し、豚肉をほぐしながら炒める。
- 4 豚肉の色が変わったら、かぼちゃを加えてさっと炒めあわせ塩少々で下味をつける。
- 5 炊飯器に1の米、みりん、しょうゆを入れ、2合の目盛りまで水を加える。4をのせ、普通に炊く。
- 6 炊きあがったら、10-15分蒸らして、底からさっくり混ぜる。