



<料理名> かぼちゃごはん

料理の紹介文

材料：（ 人分）…目安程度

米	2.5合
もち米	0.5合
かぼちゃ	300g
酒	大さじ 2
塩	小さじ 1
かぼちゃの種	適宜
白ごま	適宜
しらすぼし	10g

作り方：

- (1) 米を洗って30分おく
- (2) かぼちゃは1センチ角に切る
- (3) 米・塩・酒を入れ、普通の水加減にし、かぼちゃを入れ炊く。
- (4) 器に盛りつけ、ごま・種を散らす。
- (5)
- (6)
- (7)

《その他、上記の料理にピッタリの一品(付け合わせなど)がありましたらご記入ください。》

- 簡単チキンハム
- 変わりハンバーグ
- ひじきのしらあえ
- ポテトサラダ
- 焼き魚
- ブロッコリー