

## かぼちゃの炊きこみご飯



### <材料>

かぼちゃ200g ちりめんじゃこ30g 米280g だし汁320g

### ≪調味料A≫

上高地みそ30g みりん大さじ1 酒大さじ1

### 【作り方】

- ① かぼちゃはスプーンで種とわたを取り、3等角切りにする。  
※電子レンジで加熱してから切ると簡単に切ることができます。
- ② ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合わせておく。
- ③ 米は洗って炊飯器に入れ、だし汁と②を加えてサッと混ぜ、ちりめんじゃこ、かぼちゃの順にのせて炊く。  
※かぼちゃは皮を下にしてのせる。
- ④ 炊き上がったらサックリと混ぜる。  
※かぼちゃを取りだしてからごはんを混ぜるとよい。