

# かぼちゃのおにぎらず(2人分) ～人参肉みそ入り～

材料	量	下処理	
●米	1合		
●だし汁	1カップ		
●塩	少々		
●しょうゆ	小さじ1		
●かぼちゃ	160g	2～3 cm角	
豚ひき肉	50g		
A {	にんじん	40g	すりおろす
	酒	大さじ 1/2	
	みりん	大さじ 1/2	
	水	1/4 カップ	
	みそ	20g	
	砂糖	大さじ 1/4	
のり			

## 【作り方】

- 炊飯器に●印の米、だし汁、塩、しょうゆを入れて混ぜる。  
その上に切ったかぼちゃをのせて炊く。
- 鍋で豚ひき肉を炒め、火が通ったら A の材料を全て加えて弱火で水分が無くなるまで煮る⇒肉みそ
- ラップを広げてのりを敷き、のりの真ん中に①をのせ、真ん中をへこませて肉みそを入れる。
- ラップを使ってのりを四方から折り、四角い形に整える。

エネルギー量

438kcal

食塩相当量

2.2 g