



## 炊飯器で作る かぼちゃの肉詰め



### 材料(4人分)

- かぼちゃ横半割り(又は縦半割り)…種をとり600g程度  
[縦半割りの時は底を3cm(底に穴があく)ぐらい切って] 座りをよくすると共に肉の火の通りをよくする

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| A | ● 塩…1.6g              |
|   | ● 片栗粉…大さじ1(10g)       |
| B | ● 豚挽肉…220g            |
|   | ● 塩…2.5g              |
|   | ● しょうが すりおろし…5g       |
|   | ● 卵…1個                |
|   | ● 片栗粉…大さじ2(20g)       |
|   | ● 玉ねぎ みじん切り…1個分(150g) |
|   | ● エリンギ みじん切り…90g      |
|   | ● 水…150cc             |
|   | (ソース用)                |
| C | ● 水…150cc             |
|   | ● コンソメ…小さじ1(2.6g)     |
|   | ● 片栗粉(水溶性用)…大さじ1(10g) |
|   | ● パセリ みじん切り…少々        |

**栄養量** ・エネルギー…339kcal ・脂 質…11.4g ・カルシウム…45.2mg ・食物繊維…6.7g  
 ・たんぱく質…15.3g ・炭水化物…44.3g ・鉄 分…1.8mg ・食塩相当量…1.4g



① 豚挽肉に①の塩2.5gを加え粘りが出るまでよく混ぜます。



② ①の残りの材料を上から順に混ぜ、ひとかたまりにしておきます。



③ かぼちゃを半割りにして種をとり、底に穴をあけます。横半割りの時はあまり気にしなくてよいですが、縦半割りだと深くなりすぎて、なかなか火が入らないので底を3cmぐらい切って座りをよくすると共に肉への火の通りをよくします。



④ かぼちゃに④の塩を振り、片栗粉を振りかけます。



⑤ かぼちゃに②の肉を詰め、水150ccを加えて炊飯器にセットし、炊き込みご飯モードで加熱します。



⑥ ③の水とコンソメを沸かし、片栗粉でとろみをつけパセリのみじん切りを加え(なくてもよい)ソースにします。