



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いでよいですが、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 ⑥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。