

主食

かぼちゃごはん

[1人分] エネルギー：292kcal 塩分：0.6g たんぱく質：5.7g 脂質：1.4g 食物繊維：2.5g



材料 [4人分]

- 5分搗き米：300g
- 水：適量
- かぼちゃ：200g
- 塩：小さじ1/2

作り方

1

米は洗って炊飯器に入れ、水と塩を加えます。

2

かぼちゃは2cmくらいの角切りにして、"1"に入れて炊き上げます。