

白米メニュー



※ さつまいもと黒ごまのごはん

- 選ぶお米とコース：「白米」「炊込み」
- でき上がり目安時間：約55分
- 1人分：約500kcal

●材料（4人分）

- お米（うるち米）……………カップ3
- さつまいも（さいの目切り）……………200g
- | | | |
|---|---|----------------|
| A | } | 黒すりごま……………大さじ4 |
| | | しょうゆ……………大さじ2 |
| | | だし汁……………200mL |
| | | 塩……………小さじ 1/2弱 |

●作りかた

- ①さつまいもは皮を厚くむいてさいの目に切り、しばらく水にさらしてから、水気をきります。
- ②お米は研いでからざるにあげ、水気をきります。
- ③内がまに②を入れAを加えます。
- ④③に水を「白米・無洗米」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- ⑤お米の上に①をのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「白米」を、コースボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑥炊き上がったたらほぐして器に盛ります。

白米	無洗米・雑穀米	55	やわらかめ
無洗米	発芽玄米・麦ごはん	55	かため
3			
5			
4			
3			
2	1.5		
1	0.5		

※ 炊き込みのポイント

- ★水と調味料を合わせて水加減し、よくかき混ぜてください。沈殿するとうまく炊けないことがあります。（汁気の多い具材を使うときは、汁気を絞る、その汁と調味料を合わせてください）
- ★具は米の上に広げてのせ、混ぜないでください。（市販の炊込みの具で、かき混ぜる指示があっても混ぜないでください）
- ★予約炊飯・保温はしないでください。においや変質の原因になります。
- ★具の量はお米の重量の30～50%が適当です。（お米1カップ分につき具の量は45～75g）
- ★水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておきます。



※ 山菜おこわ

- 選ぶお米とコース：「白米」「おこわ」
- でき上がり目安時間：約55分
- 1人分：約480kcal

●材料（4人分）

- お米（うるち米）……………カップ1
- もち米……………カップ2
- 山菜ミックス（水煮）……………200g
- 油揚げ……………1枚
- | | | |
|---|---|---------------|
| A | } | 酒……………大さじ2 |
| | | しょうゆ……………大さじ1 |
| | | 塩……………小さじ 1/2 |
| | | 砂糖……………大さじ1 |
- 白ごま……………少々

●作りかた

- ①お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきっておきます。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きし、たんざくに切ります。山菜は水気をきっておきます。
- ③内がまに①とAを入れてから、水を「おこわ」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- ④お米の上に②をのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「白米」を、コースボタンで「おこわ」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤炊き上がったたらほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。

	おかゆ	
	おこわ	1.5
おこわ	}	4
		3
		2
1	0.5	

雑穀米・玄米メニュー



黒米の中華風炊き込みごはん

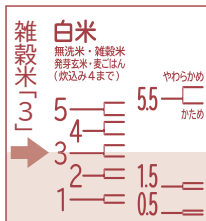
- 選ぶお米とコース：「雑穀米」「炊込み」
- でき上がり目安時間：約70分
- 1人分：約580kcal

●材料（4人分）

- お米（うるち米）……………カップ2 2/3
 黒米……………カップ 1/3
- A** { 鶏がらスープの素（顆粒状のもの）……………小さじ1 1/2
 しょうゆ・酒……………各大さじ1 1/2
 塩……………小さじ 2/3
- B** { にんじん（小さめの角切り）……………50g
 ゆでたけのこ（小さめの角切り）……………50g
 しょうが（みじん切り）……………1片
- C** { 干しえび（100mLの水で戻す）……………20g
 カシューナッツ（薄めの色に揚げて粗く刻む）……………80g
- サラダ油……………適量
 香菜……………適量
 塩・こしょう……………少々

●作りかた

- ①フライパンでサラダ油を熱し、**B**を軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
- ②お米と黒米は別々に研いでから合わせておきます。
- ③内がまに②と**A**とえびの戻し汁を加えてから水を「雑穀米」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- ④お米の上に①と**C**をのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「雑穀米」を、コースボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤炊き上がったらほぐして器に盛り、香菜を飾ります。



かやくごはん

- 選ぶお米とコース：「雑穀米」「炊込み」
- でき上がり目安時間：約70分
- 1人分：約480kcal

●材料（4人分）

- お米（うるち米）……………カップ2 2/3
 雑穀……………カップ 1/3
- A** { だし汁……………200mL
 酒……………大さじ3
 しょうゆ……………大さじ1 2/3
 塩……………小さじ 2/3
- B** { 鶏もも肉（1cm角切り）……………70g
 酒……………小さじ 1/2
- C** { ごぼう（ささがきにして酢水につける）……………40g
 にんじん（せん切り）……………30g
 干しいたけ（水で戻して薄切り）……………1枚
- 油揚げ……………1/2枚
 こんにゃく……………1/4枚

●作りかた

- ①お米と雑穀は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、5～10分おきます。
- ②**B**の鶏肉は酒をふりかけておきます。油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから縦半分になり、細切りにします。
- ③こんにゃくは厚みを2等分してから縦半分になり、薄切りにしてサッとゆでて、水気をきっておきます。
- ④内がまに①と**A**を加えてから、水を「雑穀米」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- ⑤お米の上に**C**と②、③をのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「雑穀米」を、コースボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑥炊き上がったらほぐして器に盛り、お好みで木の芽を飾ります。

