

# 白米メニュー



## ※ さつまいもと黒ごまのごはん

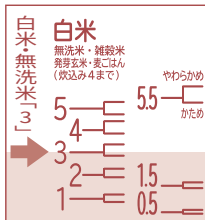
- 選ぶお米とコース:「白米」「炊込み」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約500kcal

### ●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。



## ※ 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。(汁気が多い具材を使うときは、汁気を絞り、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

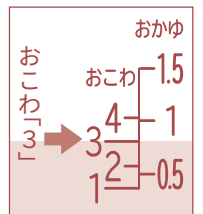
- 選ぶお米とコース:「白米」「おこわ」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約480kcal

### ●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。



# 雑穀米・玄米メニュー



## 黒米の中華風炊き込みごはん

## 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580kcal

- 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)

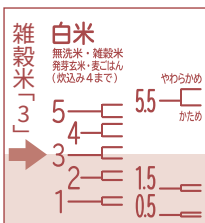
- お米(うるち米) .....カップ2 $\frac{2}{3}$   
 黒米 .....カップ $\frac{1}{3}$
- ① 鶏がらスープの素(顆粒状のもの) .....小さじ1 $\frac{1}{2}$   
 しょうゆ・酒 .....各大さじ1 $\frac{1}{2}$   
 塩 .....小さじ $\frac{2}{3}$
- ② にんじん(小さめの角切り) .....50g  
 ゆでたけのこ(小さめの角切り) .....50g  
 しょうが(みじん切り) .....1片
- ③ 干しえび(100mLの水で戻す) .....20g  
 カシューナッツ(薄めの色に揚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

### ●材料 (4人分)

- お米(うるち米) .....カップ2 $\frac{2}{3}$   
 雑穀 .....カップ $\frac{1}{3}$
- だし汁 .....200mL  
 酒 .....大さじ3  
 しょうゆ .....大さじ1 $\frac{2}{3}$   
 塩 .....小さじ $\frac{2}{3}$
- ① 鶏もも肉(1cm角切り) .....70g  
 酒 .....小さじ $\frac{1}{2}$
- ② 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 ..... $\frac{1}{2}$ 枚  
 こんにゃく ..... $\frac{1}{4}$ 枚

### ●作りかた

- ① フライパンでサラダ油を熱し、②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してから合わせておきます。
- ③ 内がまに②と①と③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。
- ⑤ 炊き上がったたらほぐして器に盛り、香菜を飾ります。



### ●作りかた

- ① お米と雑穀は別々に研いしてから合わせ、ざるにあげ、5~10分おきます。
- ② ②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②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③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 炊き上がったたらほぐして器に盛り、お好みで木の芽を飾ります。

