

料理集 いろいろ使える、メニュー広がる。

もくじ

白米メニュー

野菜ピラフ
さつまいもと黒ごまのごはん
たいめし
お赤飯
山菜おこわ
栗五目おこわ
鶏がゆ
青菜がゆ

麦ごはんメニュー

麦とろごはん

雑穀米・玄米メニュー

雑穀ごはん
黒米の中華風炊き込みごはん
きのこごはん
かやくごはん
えびピラフ
ひじき入り玄米ごはん

京の米老舗監修のすしめしメニュー

すしめし
さば寿司
カラフルてまり寿司
ちらし寿司
お祝いちらし寿司

●この料理集で使用しているカップは
お米 …… 1カップ 180mL(約1合)
(付属の計量カップ)

●この料理集に記載されている時間の目安は、
下ごしらえの時間を含みません。

●この料理集で使用している単位は
1 kcal(キロカロリー)=4.2kJ(キロジュール)
1 mL(ミリリットル)=1cc(シーシー)

●料理集に記載されている分量は一例です。
実際に炊飯されるお米の量に合わせて、具材や
調味料の分量も調節してください。

●この料理集で使用しているスプーンは

	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)
酢・酒	5g	15g
しょうゆ・みりん	6g	18g
塩	6g	18g
砂糖	3g	9g

白米メニュー



野菜ピラフ

- 選ぶお米とコース:「白米」「炊込み」
- でき上がり目安時間:約60分
- 1人分:約500kcal

●材料(4人分)

- お米(うるち米)カップ3
 A 小玉ねぎ(半分に切る)1個
 じゃがいも(1cm角切り)小1個(約100g)
 にんじん(7mm角切り)30g
 グリーンアスパラガス(1cmの長さに切る)1本
 カリフラワー(小房に分ける)30g
 ホールコーン(缶詰・水気をきる)20g
 グリンピース(缶詰・水気をきる)20g
 サラダ油大さじ2
 塩・こしょう各少々
 スープ
 (固形スープ1/2個を少量のお湯で溶いたものに水を加えて)550mL

●作りかた

- お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
- フライパンでサラダ油(大さじ1)を熱し、Aをサッと炒め、軽く塩・こしょうをし、器にあけておきます。
- フライパンでサラダ油(大さじ1)を熱し、①のお米が透き通るまで炒め、内がまに入れます。
- ③にスープを加え、塩・こしょうをしてからよく混ぜます。
- ②を④のお米の上にのせ、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炊き上がったらほぐして器に盛ります。

さつまいもと黒ごまのごはん

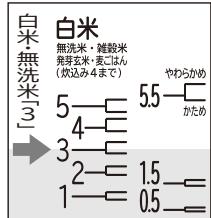
- 選ぶお米とコース:「白米」「炊込み」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約500kcal

●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

- 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、水気をります。
- お米は研いでからざるにあげ、水気をります。
- 内がまに②を入れAを加えます。
- ③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。
- 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。(汁気の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つ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。

たいめし

- 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600kcal

●材料(4人分)

- お米(うるち米)カップ3
 たい1尾(約350g)
 A しょうゆ大さじ1
 塩大さじ1/4
 酒大さじ1
 みりん大さじ1 1/2
 昆布(5cm角)1枚
 しょうが(細切り)1かけ

●作りかた

- たいは軽く塩をしてからグリルで焼き、八分通り火が通ったら取り出し、半分に切っておきます。
- お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
- 内がまに②とAを入れ、水を「白米・無洗米」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- お米の上にしょうがの半量をちらし、昆布と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。
- 炊き上がったら昆布を取り出し、たいの身をほぐしながら骨を取り除き、混ぜ込みながら残りのしょうがをちらします。
- 器に盛り、お好みで木の芽などを飾ります。





お赤飯

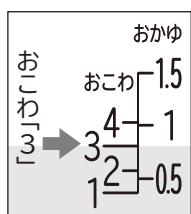
- 選ぶお米とコース:「白米」「おこわ」
- でき上がり目安時間:約50分
- 1人分:約440kcal

●材料(4人分)

- お米(うるち米)カップ1/2
もち米カップ2 1/2
ささげ50g
塩小さじ1/2
ごま塩少々

●作りかた

- ささげは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、ささげとゆで汁とに分けて冷まします。
- お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきります。
- 内がまに②を入れ、①のゆで汁と水を「おこわ」の水位目盛3まで加え、塩を入れてかき混ぜます。
- お米の上に①のささげをのせ、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。
- 炊き上がったらほぐして器に盛り、ごま塩をふりかけます。



●ささげのゆでこぼしかた

- ささげを冷水でよく洗います。
- 他の鍋に①と水(400mL)を入れてゆで、煮立ったらゆで汁を捨てます。
- あらためて鍋に水(400mL)を入れ、弱火で20~30分程度食べられる程度の硬さまでゆでます。水が減って水面からささげが出るようなら、ときどき水を足します。



警告

ささげ(小豆)はゆでたものを加える
ゆでないで炊くと、ささげの量が増え、調圧弁が
目詰まりするなど、やけどのおそれがあります

山菜おこわ

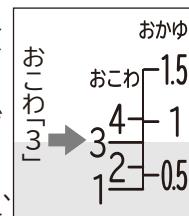
- 選ぶお米とコース:「白米」「おこわ」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約480kcal

●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

- 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。
- 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。
- 内がまに①とⒶ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。
- 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。
- 炊き上がったらほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。



栗五目おこわ

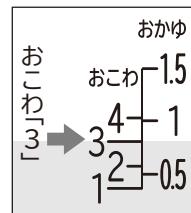
- 選ぶお米とコース:「白米」「おこわ」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約490kcal

●材料(4人分)

- お米(うるち米)カップ1
もち米カップ2
油揚げ1/2枚
A にんじん(いちょう切り)20g
ごぼう(ささがきにして酢水につける)40g
しめじ(小房に分ける)40g
栗の甘露煮(半分に切る)6粒
だし汁200mL
しょうゆ大さじ1
B 酒大さじ2
砂糖大さじ1
塩小さじ1/2

●作りかた

- 油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから縦半分に切り、細切りにします。
- お米ともち米は合わせて研いでからざるにあげ、水気をきります。
- 内がまに②とⒷを加えてから、水を「おこわ」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- お米の上に①とⒶ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。
- 炊き上がったらほぐして器に盛ります。





白米メニュー



鶏がゆ

- 選ぶお米とコース:「白米」「おかゆ」
- でき上がり目安時間:約75分
- 1人分:約160kcal

●材料 (4人分)

お米 (うるち米)	カップ1
鶏むね肉 (皮なし)	50g
固形スープの素	1個
A { 長ねぎの葉	少々
しょうがの皮	少々
B { 酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ $\frac{1}{2}$
長ねぎ (白髪ねぎ)	少々
白ごま	少々

●作りかた

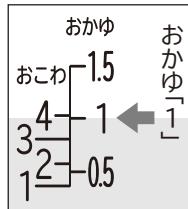
- ①お手持ちのなべに鶏肉を入れ、水600mLとⒶを加えて火にかけ、鶏肉に火が通ったらゆで汁をこして別容器にとります。

②①の鶏肉は手で細かくさき、Ⓑをふりかけて下味をつけます。

③お米を研いでから、内がまに①のゆで汁と水を「おかゆ」の水位目盛1まで加え、塩とスープの素を入れて軽く混ぜます。

④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「おかゆ」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。

⑤炊き上がったら、②の鶏肉を入れて混ぜ、器に盛り、白髪ねぎ、白ごまをふりかけます。



● おかゆのポイント

- ★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
★時間がたつとノリ状になります。

青菜がゆ

- 選ぶお米とコース:「白米」「おかゆ」
- でき上がり目安時間:約75分
- 1人分:約130kcal

●材料 (4人分)

お米 (うるち米)	カップ1
大根の葉またはお好みの青菜	20g
塩	少々

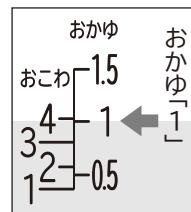
●作りかた

- ①お米を研いでから、水を「おかゆ」の水位目盛1まで加えます。

②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「おかゆ」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。

③大根の葉または青菜はサッとゆでて水気をきり、みじん切りにしておきます。

④炊き上がったら、③を入れ、お好みで塩を加えて軽く混ぜ、器に盛ります。



青菜などの葉ものは炊き上がった後に入れる
炊く前に入れると、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります

● おかゆのポイント

- ★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
★時間がたつとノリ状になります。



京の米老舗監修のすしめしメニュー



すしめし

■選ぶお米とコース：「白米」「極上すしめし」
■でき上がり目安時間：約27分
■1人分：約421kcal

●材料（4人分）

お米（うるち米）……………カップ3
昆布（5cm角）……………3枚
【合わせ酢】
 酢……………大さじ7
 砂糖……………大さじ1 1/3
 塩……………小さじ1強

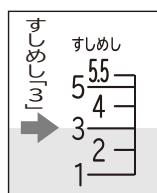
※甘めがお好きな方は、砂糖を大さじ2に
するなどお好みで調節してください。

お願い

内がまでごはんに合わせ酢を混ぜない
でください。フツ素皮膜の傷つき、は
がれなどの原因になります。

●作りかた

- 1 昆布はふきんでふいて汚れを取り、切り込みを入れておきます。
- 2 お米は研いでから、水を「すしめし」の水位目盛3まで加えます。



③お米の上に①の昆布をのせ、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、コースボタンまたは極上ボタンで「極上すしめし」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。

④飯台に10分程度水を溜めてから、水を捨て、水分をふき取ってラップを敷きます。

⑤炊き上がったら、すぐに昆布を取り出し、飯台にごはんを移ししゃもじで広げます。

⑥【合わせ酢】をしゃもじに伝わせながら半分量をまんべんなく全体にかけ、ごはんを切るように混ぜます。

⑦上下を返し、合わせ酢の残りを全体にかけ、切るように混ぜます。

⑧ラップを外し、すしめしを飯台の端にまとめます。

⑨ぬれふきんをすしめしに沿ってかけ、10分程度置きます。



さば寿司

■選ぶお米とコース：「白米」「極上すしめし」
■でき上がり目安時間：約27分
■1人分：約703kcal

●材料（4本、4人分）

【すしめし】

お米（うるち米）	カップ2
昆布（5cm角）	2枚
【合わせ酢】	
酢	大さじ4 1/3
砂糖	大さじ1弱
塩	小さじ1弱
さば（生食用）（3枚におろす）	
塩	2尾分
酢 400mL	
① 水	100mL
昆布茶	小さじ2
ガリ（みじん切り）	40g
ごま	適量
ガリ（飾り用）	適量

●作りかた

- 1 すしめしは「すしめし」の作りかたで作ります。（2カップ以下は「少量」で合数を設定して炊飯します）
- 2 さばを3枚におろし、中骨と腹骨をとったさばに塩をまぶして1時間置く。
- 3 ②のさばを水で洗い、水分を拭きとり
④に45分漬けてしめさばを作る。
- 4 しめさばは頭側から薄皮をはぎ、巻きす、ラップ、しめさば、ガリ、ごま、①の順にのせ、ラップで包んでひっくり返して巻きすで形を整える。
- 5 器に盛り、お好みでガリをそえる。

【ひとつくちメモ】

市販のしめさばを使っても作れます。

お願い

生魚には寄生虫がいる場合があります
のでお気をつけてください。

すしめしのポイント

- 飯台は10分程度水を溜めておくと、合わせ酢が飯台に染み込みにくくなります。
- 飯台にラップを敷くことで、ごはんによく酢がなじみます。
- 合わせ酢とごはんを混ぜるときはしゃもじを立てて、切るようにほぐすことで、粘りが出にくくなります。
- 30~40分程度置くと、合わせ酢とごはんがよりなじみます。
- すぐに召し上がらない場合は、ラップに包んで保存すると酢が飛びにくくなります。
- 食べる前に人肌程度に温めるとおいしく召し上がれます。
- 合わせ酢を作るときは人肌程度に温めると溶けやすくなります。



京の米老舗監修のすしめしメニュー



カラフルてまり寿司

■選ぶお米とコース:「白米」「極上すしめし」

■でき上がり目安時間:約27分

■1人分:約687kcal

●材料 (8種各2個、2人分)

【すしめし】

お米 (うるち米)	カップ2
昆布 (5cm角)	2枚
【合わせ酢】	
酢	大さじ4 1/3
砂糖	大さじ1弱
塩	小さじ1弱
錦糸卵	適量
まぐろ (刺身)	2切れ
青しそ (飾り用)	適量
スマートサーモン	2切れ
のりつくだ煮	適量
焼き穴子	
(5cmの長さに切ったもの)	2切れ
野沢菜 (漬物) (半分に切る)	1枚
たい (刺身)	2切れ
ほたて (刺身) (横半分に切る)	1枚
木の芽 (飾り用)	2枚
いくら (飾り用)	適量

●作りかた

- すしめしは「すしめし」の作りかたで【まぐろ、スマートサーモン、穴子】を作ります。(2カップ以下は「少量」で合数を設定して炊飯します)
- ①を16等分にして、ラップに包んで丸くします。
- ②のラップを外して器に盛り、錦糸卵を乗せ、細切りにした青しそを飾ります。
- のりつくだ煮】②のラップを外して器に盛り、のりつくだ煮を乗せます。
- 【野沢菜】③のラップの上に野沢菜を乗せ、その上に②をのせます。
- ④のラップをキュッとひねって丸く形を整えます。
- ⑤のラップを外して器に盛り、木の芽を飾ります。
- 【ほたて】③のラップの上に刺身1切れを置き、その上に②をのせます。
- ④のラップをキュッとひねって丸く形を整えます。
- ⑤のラップを外して器に盛り、いくらを飾ります。

【ひとくちメモ】

いろいろな色の食材を使うと彩りがきれいです。お好みの具材でお楽しみください。

赤色系(まぐろ、トロ、スマートサーモン、車えび、赤貝、みょうが、フルーツトマトなど)

白色系(たい、いか、ほたて、はまぐり、貝柱、さよりなど)

黄色系(薄焼き卵、うに、たけのこなど)

茶色系(焼き穴子、うなぎ、かきの時雨煮、ちりめんさんしょうなど)

緑色系(万願寺とうがらし、野沢菜など)

黒色系(焼きしいたけ、のりのつくだ煮など)

光物系(あじ、さば、さんまなど)

ねじり目の部分を少し押すと盛り付けたとき、座りがよくなります。



ちらし寿司

- 選ぶお米とコース:「白米」「極上すしめし」
- でき上がり目安時間:約27分
- 1人分:約536kcal

●材料 (4人分)

【すしめし】

お米 (うるち米)	カップ3
昆布 (5cm角)	3枚
【合わせ酢】	
酢	大さじ7
砂糖	大さじ1 1/3
塩	小さじ1強

サーモン (刺身)	4切れ
まぐろ (刺身)	4切れ
えび (ボイル済み)	4尾
いか (刺身)	4切れ
焼き穴子	40g
絹さや	4枚
錦糸卵	卵1個分
焼きのり	適量

●作りかた

- ①すしめしは「すしめし」の作りかたで作ります。
- ②サーモン、まぐろ、いかをそれぞれ横半分に切り、えびは殻と尾をむき縦半分に切れます。
- ③焼き穴子を1cm幅に切れます。
- ④絹さやを塩ゆでし、斜め半分に切れます。
- ⑤器に①を半分盛り、ちぎった焼きのりを敷き詰め、その上に残りの①を盛ります。
- ⑥⑤の上に②③④、錦糸卵を彩りよくちらします。

[ひとつくちメモ]

いろいろな色の食材を使うと彩りがきれいです。お好みの具材でお楽しみください。

赤色系(まぐろ、サーモン、中トロ、甘えび、車えび、赤貝、いくらなど)

白色系(たい、あわびやはまぐり、つぶ貝、とり貝などの貝類、いか、かんぱちなど)

黄色系(うに、錦糸卵、厚焼き卵など)

茶色系(焼き穴子、うなぎ、焼きしいたけなど)

緑色系(大葉、絹さや、アボカドなど)

季節もの(ぶり、さんま、ほたるいか、海ぶどう、たけのこなど)

お祝いちらし寿司

- 選ぶお米とコース:「白米」「極上すしめし」
- でき上がり目安時間:約27分
- 1人分:約550kcal

●材料 (4人分)

【すしめし】

お米 (うるち米)	カップ3
昆布 (5cm角)	3枚
【合わせ酢】	
酢	大さじ7
砂糖	大さじ1 1/3
塩	小さじ1強

中トロ (刺身)	60g
甘えび (刺身)	9尾
たい (刺身)	60g
焼き穴子	40g
厚焼き卵	40g
いくら	適量
焼きのり	適量
木の芽	適量

●作りかた

- ①すしめしは「すしめし」の作りかたで作ります。
- ②中トロ、たい、焼き穴子、厚焼き卵をそれぞれ1cm角に切れます。
- ③器に①を半分盛り、ちぎった焼きのりを敷き詰め、その上に残りの①を盛ります。
- ④③の上に②と甘えび、いくらを彩りよくちらします。
- ⑤木の芽を飾ります。

麦とろごはん

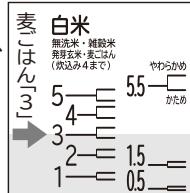
- 選ぶお米とコース:「麦ごはん」「極上」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約440kcal

●材料 (4人分)

お米 (うるち米)	カップ2
押し麦	カップ1
山芋	250g
だし汁	100mL
A ①しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
青のり粉	少々

●作りかた

- ①お米と押し麦は合わせて軽く研いでから、水を「麦ごはん」の水位目盛3まで加えます。
 - ②炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「麦ごはん」を、コースボタンまたは極上ボタンで「極上」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
 - ③④を合わせます。
 - ④山芋は酢水につけながら皮をむき、おろしがねでおろし、すり鉢でよくすり、③を少しづつ加えてのばします。
(③の量はお好みで加減してください)
 - ⑤器に②の麦ごはんを盛り、④のとろろ汁をかけ、青のり粉をちらします。
- ※押し麦の量はお好みでカップ1/2~1の間で調節してください。





雑穀米・玄米メニュー



雑穀ごはん

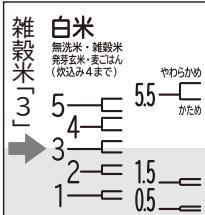
- 選ぶお米とコース:「雑穀米」「極上」
- でき上がり目安時間:約70分
- 1人分:約400kcal

●材料(4人分)

お米(うるち米)カップ2 1/3
雑穀カップ 2/3

●作りかた

- お米と雑穀は別々に研いでから合わせ、水を「雑穀米」の水位目盛3まで加えます。
- 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、コースボタンまたは極上ボタンで「極上」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- 炊き上がったらほぐして器に盛ります。



●雑穀ごはんのポイント

- ★雑穀は白米に混ぜて炊飯します。混ぜる量は2~3割程度までにしてください。
- ★粒の小さな雑穀(アマランサスやキヌアなど)は、茶こしなどを使って洗うと便利です。
- ★市販の雑穀の説明書(袋などに記載)も参考にしてください。

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
B	しょうゆ・酒各大さじ1 1/2 塩小さじ 2/3 にんじん(小さめの角切り)50g
C	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 干しあわび(100mLの水で戻す)20g カシューなツツ(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

- フライパンでサラダ油を熱し、④を軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
- お米と黒米は別々に研いでから合わせておきます。
- 内がまに②と⑧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。
- お米の上に①と④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。
- 炊き上がったらほぐして器に盛り、香菜を飾ります。

きのこごはん

- 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470kcal

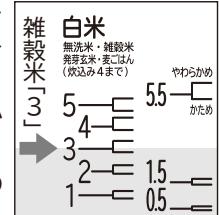
●材料(4人分)

お米(うるち米)カップ2 2/3
雑穀カップ 1/3

A	生しいたけ(薄切り)4枚
B	マッシュルーム(4等分に切る)4個 しめじ、まいたけ(各小房に分ける)各80g サラダ油大さじ2 塩・こしょう各少々 スープ(固形スープ1個を少量のお湯で溶いたものに水を加えて)200mL
C	塩小さじ 1/2 こしょう少々

●作りかた

- フライパンでサラダ油を熱し、④を軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
- お米と雑穀は別々に研いでから合わせておきます。
- 内がまに②と⑧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。
- 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「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。
- 炊き上がったらほぐして器に盛り、お好みで香菜を飾ります。





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
A 酒.....	大さじ3
A しょうゆ.....	大さじ1 2/3
A 塩.....	小さじ2/3
B 鶏もも肉(1cm角切り).....	70g
B 酒.....	小さじ1/2
C ごぼう(ささがきにして酢水につける).....	40g
C にんじん(せん切り).....	30g
干ししいたけ(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

- 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切り、細切りにします。
- こんにゃくは厚みを2等分してから縦半分に切り、薄切りにしてサッとゆでて、水気をきっておきます。

- 内がまに①とⒶ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。
- お米の上に②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。
- 炊き上がったらほぐして器に盛り、好みで木の芽を飾ります。



えびピラフ

■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
大きめのむきえび.....	200g
玉ねぎ(みじん切り).....	1/4個(約50g)
マッシュルーム(ホール).....	小1缶(約50g)
バター.....	10g
塩・こしょう.....	各少々
A スープ(固形スープ1個を少量のお湯で溶いたものに水を加えて).....	200mL
A 塩.....	小さじ2/3

●作りかた

- フライパンでバターを熱し、玉ねぎを炒めます。
- さらに、えびとマッシュルームを加えてサッと炒め、軽く塩・こしょうをして冷ましておきます。
- お米と雑穀は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、水気をきっておきます。
- 内がまに③のお米とⒶ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。
- 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「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。
- 炊き上がったらほぐして器に盛り、好みでパセリをふりかけます。

ひじき入り玄米ごはん

■選ぶお米とコース:「玄米」「炊込み」
■でき上がり目安時間:約85分
■1人分:約460kcal

●材料(4人分)

玄米.....	カップ3
A 油揚げ.....	2枚
A 乾燥ひじき(水で戻す).....	20g
A にんじん(せん切り).....	60g
B 酒.....	大さじ2
B しょうゆ.....	大さじ1 1/2
B 塩.....	小さじ1

●作りかた

- 油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから、たんざくに切ります。
- 玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除きます。
- 内がまに②の玄米を入れ、Ⓐを入れて水を「玄米」の水位目盛3弱まで加えてかき混ぜます。
- お米の上にⒶ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「玄米」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。
- 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

