

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

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

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

- 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
 小玉ねぎ(半分に切る).....1個
 ジャがいも(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1½個を少量のお湯で溶いたものに水を加えて).....550mL

●作りかた

- ①お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
- ②フライパンでサラダ油(大さじ1)を熱し、①をサッと炒め、軽く塩・こしょうをし、器にあけておきます。
- ③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。
- ④③にスープを加え、塩・こしょうをしてからよく混ぜます。
- ⑤②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
 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½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①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のをせ、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
5	55	55
4	4	4
3	3	3
2	2	2
1	1	1



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

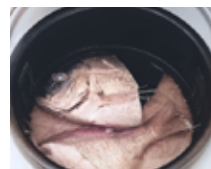
●材料(4人分)

お米(うるち米).....カップ3
 たい.....1尾(約350g)
 しょうゆ.....大さじ1
 塩.....大さじ¼
 酒.....大さじ1
 みりん.....大さじ1½
 昆布(5cm角).....1枚
 しょうが(細切り).....1かけ

●作りかた

- ①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。
- ②お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
- ③内がまに②と①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。
- ④お米の上にしょうがの半量をちらし、昆布と①のをせ、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。
- ⑤炊き上がった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。
- ⑥器に盛り、お好みで木の芽などを飾ります。

白米	無洗米	雑穀米
5	55	55
4	4	4
3	3	3
2	2	2
1	1	1



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。



お赤飯

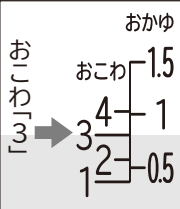
- 選ぶお米とコース:「白米」「おこわ」
- でき上がり目安時間:約50分
- 1人分:約440kcal

●材料 (4人分)

お米(うるち米)……………カップ 1½
もち米……………カップ2 ½
ささげ……………50g
塩……………小さじ ½
ごま塩……………少々

●作りかた

- ①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。
- ②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。
- ③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。
- ④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。
- ⑤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

- ①ささげを冷水でよく洗います。
- ②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。
- ③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

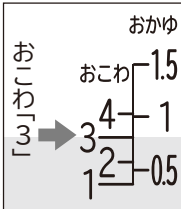
- 選ぶお米とコース:「白米」「おこわ」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約480kcal

●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
酒……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
塩……………小さじ ½
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②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

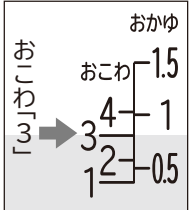
- 選ぶお米とコース:「白米」「おこわ」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約490kcal

●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……………½枚
にんじん(いちょう切り)……………20g
ごぼう(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
酒……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ ½

●作りかた

- ①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。
- ②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。
- ③内がまに②と⑧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。
- ④お米の上に①と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

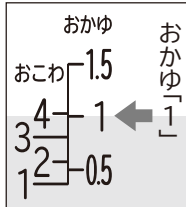
- 選ぶお米とコース:「白米」「おかゆ」
- でき上がり目安時間:約75分
- 1人分:約160kcal

●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
 ④ { 長ねぎの葉.....少々
 しょうがの皮.....少々
 ⑤ { 酒.....大さじ1
 しょうゆ.....小さじ1
 塩.....小さじ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④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、⑤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炊き上がった後、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

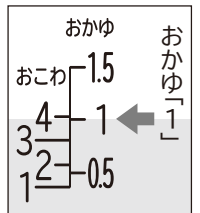
- 選ぶお米とコース:「白米」「おかゆ」
- でき上がり目安時間:約75分
- 1人分:約130kcal

●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炊き上がった後、③を入れ、お好みで塩を加えて軽く混ぜ、器に盛ります。



警告

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

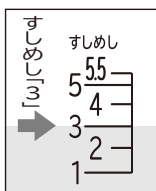
※甘めがお好きな方は、砂糖を大さじ2にするなどお好みで調節してください。

お願い

内がまでごはんに合わせて酢を混ぜないでください。フッ素皮膜の傷つき、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」の水位目盛り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炊き上がった後、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】をしゃもじに伝え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分程置きます。



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。



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）…………… 2尾分
塩…………… 120g

酢…………… 400mL
A 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。
- ③②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ください。

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
スモークサーモン	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

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）

②①を16等分にして、ラップに包んで丸くします。

【錦糸卵】

③②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】

③②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ラップの上に野沢菜を乗せ、その上に②をのせます。

④ラップをキュッとひねって丸く形を整えます。

⑤ラップを外して器に盛ります。

【まぐろ、スモークサーモン、穴子】

③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ラップをキュッとひねって丸く形を整えます。

⑤ラップを外して器に盛ります。

【たい】

③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ラップをキュッとひねって丸く形を整えます。

⑤ラップを外して器に盛り、木の芽を飾ります。

【ほたて】

③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ラップをキュッとひねって丸く形を整えます。

⑤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、スモークサーモン、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 $\frac{1}{3}$
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ります。
- ③焼き穴子を1cm幅に切ります。
- ④絹さやを塩ゆでし、斜め半分に切ります。
- 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 $\frac{1}{3}$
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角に切ります。
- 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】	
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を少しず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 $\frac{1}{2}$ ~1の間で調節してください。

麦	白米
無洗米・精穀米	無洗米・精穀米
麦ごはん	麦ごはん
(炊込み4まで)	(炊込み4まで)
5	55
4	45
3	35
2	25
1	15
	05

雑穀米・玄米メニュー



雑穀ごはん

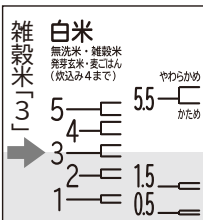
- 選ぶお米とコース：「雑穀米」「極上」
- でき上がり目安時間：約70分
- 1人分：約400kcal

●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

- ①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。
- 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「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。
- ③炊き上がった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

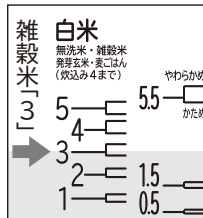
- 選ぶお米とコース：「雑穀米」「炊込み」
- でき上がり目安時間：約70分
- 1人分：約580kcal

●材料（4人分）

お米（うるち米）……………カップ2 2/3
黒米……………カップ 1/3
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
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
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、⑥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①と⑤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。



きのごはん

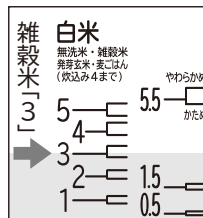
- 選ぶお米とコース：「雑穀米」「炊込み」
- でき上がり目安時間：約70分
- 1人分：約470kcal

●材料（4人分）

お米（うるち米）……………カップ2 2/3
雑穀……………カップ 1/3
生しいたけ（薄切り）……………4枚
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
塩……………小さじ 1/2
こしょう……………少々

●作りかた

- ①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。
- ②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。
- ③内がまに②と⑥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、お好みで香菜を飾ります。





かやくごはん

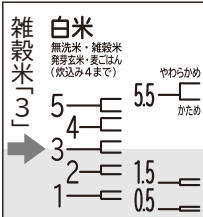
- 選ぶお米とコース:「雑穀米」「炊込み」
- でき上がり目安時間:約70分
- 1人分:約480kcal

●材料 (4人分)

お米(うるち米)……………カップ2 $\frac{2}{3}$
 雑穀……………カップ $\frac{1}{3}$
 A { だし汁……………200mL
 酒……………大さじ3
 しょうゆ……………大さじ1 $\frac{2}{3}$
 塩……………小さじ $\frac{2}{3}$
 B { 鶏もも肉(1cm角切り)……………70g
 酒……………小さじ $\frac{1}{2}$
 C { ごぼう(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。
- ②B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。
- ③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。
- 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。



えびピラフ

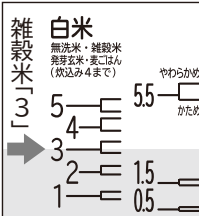
- 選ぶお米とコース:「雑穀米」「炊込み」
- でき上がり目安時間:約70分
- 1人分:約480kcal

●材料 (4人分)

お米(うるち米)……………カップ2 $\frac{2}{3}$
 雑穀……………カップ $\frac{1}{3}$
 大きめのむきえび……………200g
 玉ねぎ(みじん切り)…………… $\frac{1}{4}$ 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
 塩……………小さじ $\frac{2}{3}$

●作りかた

- ①フライパンでバターを熱し、玉ねぎを炒めます。
- ②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。
- ③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。
- ④内がまに③のお米と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。
- ⑥炊き上がったらほぐして器に盛り、お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
 乾燥ひじき(水で戻す)……………20g
 にんじん(せん切り)……………60g
 B { 酒……………大さじ2
 しょうゆ……………大さじ1 $\frac{1}{2}$
 塩……………小さじ1

●作りかた

- ①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。
- ②玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除きます。
- ③内がまに②の玄米を入れ、B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。
- ④お米の上にA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。
- ⑤炊き上がったらほぐして器に盛ります。

