

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

●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)

●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。

●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。

●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
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、Ⓐ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

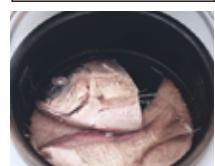
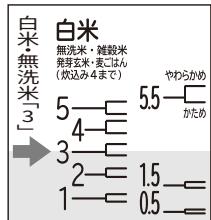
■1人分:約500kcal

●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
Ⓐ 黒すりごま	大さじ4
Ⓑ ショウガ	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Ⓐ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炊き上がったらほぐして器に盛ります。



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)
Ⓐ 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Ⓐ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。
- ⑤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。
- ⑥器に盛り、お好みで木の芽などを飾ります。

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。



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)

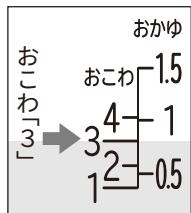
お米(うるち米) カップ1/2
もち米 カップ21/2
ささげ 50g
塩 小さじ1/2
ごま塩 少々

●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、煮立つ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。



山菜おこわ

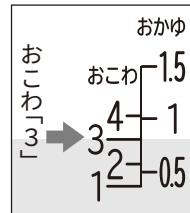
■選ぶお米とコース:「白米」「おこわ」
■でき上がり目安時間:約55分
■1人分:約480kcal

●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
④ 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④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

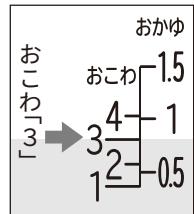
■選ぶお米とコース:「白米」「おこわ」
■でき上がり目安時間:約55分
■1人分:約490kcal

●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
⑤ にんじん(いとう切り) 20g
ごぼう(ささがきにして酢水にする) 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
⑥ 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⑥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⑤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。



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

白米メニュー



鶏がゆ

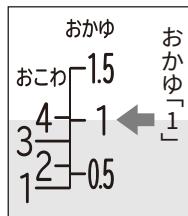
- 選ぶお米とコース:「白米」「おかゆ」
- でき上がり目安時間:約75分
- 1人分:約160kcal

●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
Ⓐ { 長ねぎの葉	少々
しょうがの皮	少々
Ⓑ { 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

- 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。
- ①の鶏肉は手で細かくさき、Ⓑをふりかけて下味をつけます。
- 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。
- 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。
- 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

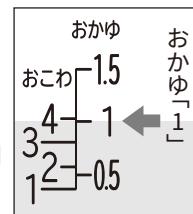
- 選ぶお米とコース:「白米」「おかゆ」
- でき上がり目安時間:約75分
- 1人分:約130kcal

●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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。



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。

Q 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

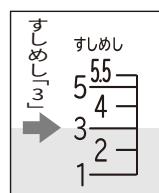
※甘めがお好きな方は、砂糖を大さじ2にするなど好みで調節してください。

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)	2尾分
塩	120g
Ⓐ 水	
昆布茶	400mL
Ⓐ 水	100mL
ガリ(みじん切り)	小さじ2
ごま	40g
ガリ(飾り用)	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、中骨と腹骨をとつ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Ⓐ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。

(ひとつめ)

市販のしめさばを使っても作れます。

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。
- すぐに召し上がる場合は、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。

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。

Q 京の米老舗監修のすしめしメニュー



カラフルつまり寿司

■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

- 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。
- 【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。

(ひとつめ)

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

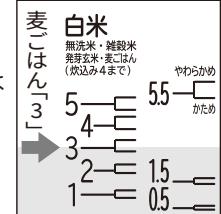
- 選ぶお米とコース:「麦ごはん」「極上」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約440kcal

●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	100mL
Ⓐ 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。
 - ③Ⓐ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

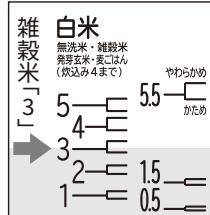
■選ぶお米とコース:「雑穀米」「極上」
■でき上がり目安時間:約70分
■1人分:約400kcal

●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

- 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で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
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

- ①フライパンでサラダ油を熱し、Ⓐ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Ⓐ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③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「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で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

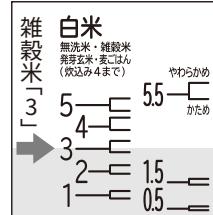
■選ぶお米とコース:「雑穀米」「炊込み」
■でき上がり目安時間:約70分
■1人分:約470kcal

●材料(4人分)

お米(うるち米)	カップ2 2/3
雑穀	カップ1/3
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、Ⓐ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ておきます。
- ③内がまに②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。
- ④お米の上に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で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
①だし汁	200mL
酒	大さじ3
②しょうゆ	大さじ1 2/3
塩	小さじ2/3
③鶏もも肉(1cm角切り)	70g
酒	小さじ1/2
④ごぼう(ささがきにして酢水につける)	40g
⑤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。
- お米の上に③と④、⑤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
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
④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④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
油揚げ	2枚
①乾燥ひじき(水で戻す)	20g
にんじん(せん切り)	60g
酒	大さじ2
②しょうゆ	大さじ1 1/2
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、①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「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。

