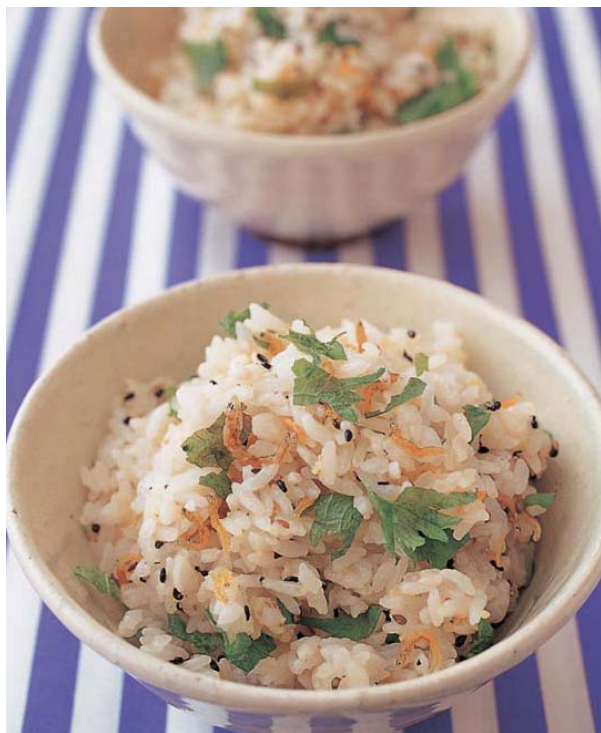


五穀入りカルシウム混ぜご飯



日本人が不足しがちなカルシウムを
雑穀とちりめんじゃこでしっかり摂取

材 料

(4人分)

米・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3合

雑穀ミックス・・・・・・・・・・・・・・・・ 25g

(A)

酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3

砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1

塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ3/4

しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1と1/2

ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2

ちりめんじゃこ・・・・・・・・・・・・・・ 30g

青じそ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10枚

黒炒りごま・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3

作り方

- ① 米はといで雑穀ミックスを混ぜ、専用鍋に入れて3合の目盛りまで水を注ぐ。30分～1時間浸水させ、蓋をしてコンロの炊飯機能で炊く。
- ② Aは混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにじゃこを入れ、弱めの中火でカリカリになるまで炒めて脂分をきる。
- ④ 炊けたご飯にAを回しかけ、切るように混ぜる。黒炒りごまとじゃこを加えて混ぜ、小さくちぎったしそもさっと混ぜる。

リンナイのコンロは自動炊飯機能付。専用鍋で最大5合まで炊飯可能。
洗米後に浸水しても、そのまま炊いても、ふっくらツヤツヤ。