

焼き玄米おにぎり



飲んだあとにうれしい小さめの焼きおにぎり。
ごま入り、ごまなしの2種類の味を楽しんで。

材 料

(2人分)

玄米ごはん・・・・・・・・・・ 茶碗2杯分
黒炒りごま・・・・・・・・・・ 大さじ2
オリーブ油・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ2
(付け合わせ)

キャベツの浅漬け、たくあんなど・・・各適量

作り方

- ① 玄米ごはんの半量に黒ごまを加えて混ぜる。
- ② ごま入り、ごまなしの玄米ごはんをそれぞれ3等分し、好みの形のおにぎりにする。
- ③ 両面焼グリルは（上火、下火強）で3分予熱して入れ、（上火、下火強）で3分ほど焼く。
- ④ オリーブ油としょうゆを混ぜ合わせる。
- ⑤ グリルを引き出し、4を刷毛やスプーンなどでぬり、再び戻して（上火、下火強）で3～4分焼く。

おにぎりは、はじめに味をつけずにこんがり焼き色をつけてから、オリーブ油としょうゆを混ぜてぬり、再びグリルで焼きます。こうすると、カリッとした食感を残しながら、しっとり香ばしく焼き上がります。