五穀入りカルシウム混ぜご飯

甘



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、炊飯鍋に入れて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。

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

リンナイのコンロは自動炊飯機能付。炊飯鍋で最大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。

監修 武蔵裕子