焼き玄米おにぎり



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。

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。

おにぎりは、はじめに味をつけずにこんがりと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。

監修 井澤由美子