

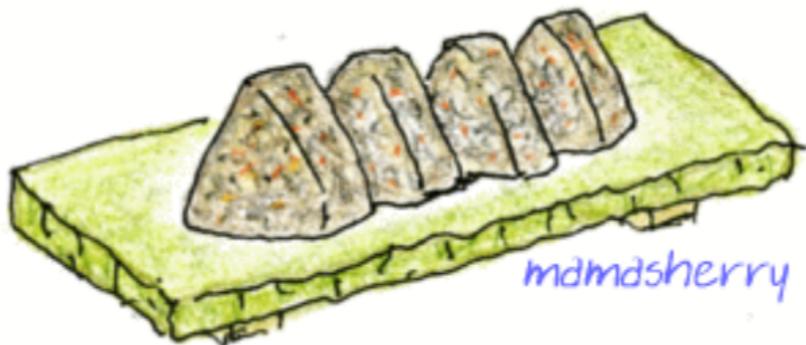
雑穀ひじきご飯のおにぎり

< 作り方 >

- 1.米と押し麦は一緒に研いでざるにあげ15分ほどおく。アワは粒が小さくて流れやすいので、茶漉しなどを使ってさっと洗っておく。
- 2.ひじきは水で戻し、2~3回洗って水気を切っておく。人参はみじん切り、薄揚げは短冊に切ってから細く刻む。
- 3.鍋または炊飯器に材料を全て入れ、普通にご飯を炊く要領で炊く。
- 4.炊き上がって10分ほど蒸らしたら、底からざっくりと混ぜ、粗熱が取れたら好みの形に握って器に盛る。

< 材料の目安 >

胚芽米	2合
押し麦	1/2合
アワ	大さじ2
ひじき	大さじ3
人参	80g
薄揚げ	2枚
黒ごま	大さじ3
だし汁	カップ2.5
淡口しょう油	大さじ1
酒	大さじ2
塩	小さじ1/2



心とカラダのワンポイントレシピ

家族が揃って食べられないときも、

気持ちをこめて料理したものが用意してあれば幸せ