

料理レシピ

材料(2人分)

A	無洗米	120g
	水	200cc
	高野豆腐(おろし金で削る)	6g
	ミックスベジタブル(乾燥)	10g
	梅干し	大1ヶ
B	砂糖	大さじ1弱
	酢	大さじ1弱



ツナ缶	70g(1缶)
フルーツミックス缶	60g
青のり	少々

作り方

- 鍋にAを合わせて20分くらい吸水させ、梅干しの果肉を加えて炊く。15分蒸らす。
- 炊きあがったらすぐBをまわしかけ、手早く混ぜる。
- 器に盛り、ツナ缶、青のり、フルーツをトッピングする。
※鍋でごはんを炊くのは難しいが、しっかり吸水させ、中火から弱火で炊くとよい。炊飯器とは違う味で、おこげもできたりしてまた一興。

お鍋で炊飯をしてみよう

★今回の「フルーツ添え めくずし」は無洗米と高野豆腐を使用しているので下記の分量より浸水用の水を多めに使用しています。

- 鍋にお米を入れ、研ぎます。
- お米1合につき、水210mlを入れます。
(無洗米の場合はお米の重量の約1.5倍の225ml)
- 蓋をせず、強火で沸騰させ、沸騰したら鍋の底から軽にかき混ぜます。
- 蓋をして弱火で約15分炊き、炊きあがったら15分蒸らして出来上がりです。
※お米のカップ(1合)は計量カップより小さい180ccで、重量は約150gです。
炊飯時は容量の1.1～1.2倍、重量の1.3～1.5倍が目安です。