

* ガス火で炊いた美味しいご飯と焼きおにぎり *

～ ご飯 ～

<材 料> 5人分

米3合・・・洗ってザルに上げて20分程度おく。

水は計りなおした米と同量

<作り方>

1. 鍋に米と計りなおした同量の水を加え10分程度置く。
2. ①を炊飯モードの火力にして炊く。
3. ②が炊き上がったら混ぜて再びしばらく蒸らす。



～ 焼きおにぎり ～

<材 料>

温かいご飯300g + 醤油小さじ1

煎りごま大さじ3

油・バター各少々

<作り方>

1. ボウルにご飯と醤油と煎りごまを混ぜる。
2. ①で小さなおにぎりを10個作る。
3. フライパンに油とバターを熱して②を並べて両面こんがり焼く。

