

3/3 (月)

《雑穀のり巻き》

(材料 4人分)

EJÉçÉaÄ[(1eIr™) 355 kcal

1.3Ca

ānIr™(ÇPeli™Äj

米	カップ1・3/4杯	のり	4枚
雑穀	カップ1/4杯	たくあん	50g
塩	小さじ1/2杯		
白ゴマ	大さじ2杯		

- (1)米はといで雑穀を加えて炊飯器にセットし、30分ほど水に浸して高速機能で炊きます。炊き上がったら塩と白ゴマを加えてへら返します。たくあんは千切りにします。
- (2)まきすにのりを縦に置き巻き終わりを2cm程残すようにしてご飯を広げます。手前にたくあんをのせてきっちりとかるくる巻き、巻き終わりを下にしてキッチンペーパーで包み、なじませます。
- (3)食べやすく切り分けていただきます。

ÄoÉ|ÉÇÉiÉg

- (1)30分前にといで・・・雑穀と共に炊飯器にセットして水に浸します
- (2)巻き終わりの2cmを残して・・・ご飯を広げるとき
- (3)たくあんは手前において・・・巻くとき
- (4)キッチンペーパーに包んで・・・なじませるとき

ÄoëO e† 雑穀の香ばしさと食感を楽しめる簡単のり巻きです。雑穀で食物繊維やミネラルなどを補えます。このようにのり巻きにしておけば忙しい朝や、お弁当にサッと持っていけます。中の具はお漬物やお家にあるもののお好みの具を入れてみましょう。

