



大葉とおじゃこの混ぜご飯



炊飯

材料（4人前）

米	...	2カップ
水	...	480cc
大葉	...	10枚
ちりめんじゃこ	...	大さじ3
白ごま	...	大さじ1

ふっくらモクモク♪

作り方

- 1 米は洗ってザルに上げ30分置く。
- 2 ①と分量の水を入れて、フタをし中火にかける。
蒸気が上がれば（フタをまわしてくるくる回る状態）
弱火にし10分加熱したのち、火を止めて5～10分蒸らす。
- 3 大葉を細切りにする。
- 4 ②のごはんと、大葉、ちりめんじゃこ、白ごまを混ぜ合わせる。

米の量と炊く時間

※沸騰させて弱火に落としてから時間を計る

● 1～2カップ	...	10分
● 3カップ	...	12～15分
● 4カップ	...	//
● 5カップ	...	15～20分



ワンポイントアドバイス

- ・火を止めた後すぐ、フタ裏についた水滴を拭いておくことで、フタが開きにくくなることを防ぐことができます。
- ・濡れ布巾の上で蒸らすと鍋に米がひっつきにくくなります。

ピタクラフト料理講師 濱 律子

