



しらすと柴漬けの飯い蒸し

Shirasu and Shiba Pickled Rice

しらすはカルシウムが豊富なおすすめ食材です。クック膳で炊き上げたごはんに、たっぷりのしらすと柴漬けは我が家で人気のごはんです。

もち米 2カップ
水 2カップ
塩 小さじ1/2
釜揚げしらす 50g
柴漬けみじん 30g
白胡麻 大さじ1

1.よく研いで水気を切ったもち米をクック膳に入れ、水を加えて30分以上浸しておく。
2.しらすはさっと水で洗い、水分をキッチンペーパーなどでふいて1に加え、塩を入れて混ぜ、中フタを「閉」の位置にして、外フタをして電子レンジで**13分**から**14分**加熱する。柴漬けみじん、白胡麻を混ぜる。

Rice



キムチの炊き込みごはん

Kimuchi Rice

にんにくの入ったキムチは、抗酸化作用があり疲労回復にもよいといわれています。疲れたときに是非、おすすめしたい炊き込みご飯です。

米 2カップ
白菜キムチ 100g
出し汁 2½カップ
ねぎみじん 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1/2 塩 少々
豚ばら肉 100g

1.よく研いで水気を切った米をクック膳に入れ、出し汁を加えて1時間以上浸しておく。
2.キムチ、豚ばら肉は1cmに切る。
3.1の本体に2のキムチと豚ばら肉、ねぎみじん、しょうゆ、砂糖、塩を入れて中フタを「開」の位置にして、外フタをして電子レンジで**18分**加熱する。