

ご飯・麺

炊く

和食

白ご飯

IHクッキングヒーターで
ふっくら炊き上げたご飯は格別の味。

エネルギー(1人分):285kcal/たんぱく質:4.9g/脂質:0.7g/炭水化物:61.7g/塩分:0g

材料(4人分)

米 2cup
水 480cc

1. 米はキレイに洗って水気をきっておきます。
2. 米に水を加えて30分置きます。
3. ヒーター火力5(強めの中火)で加熱し、沸騰したらヒーター火力3(弱めの中火)にして12~15分炊きます。
4. 中の水分が無くなればヒータースイッチを保温にし、15分タイマーをかけて蒸らします。

炊き込みご飯

冷めても美味しい
具とご飯の絶妙のバランスを味わう。

エネルギー(1人分):381kcal/たんぱく質:11.3g/脂質:5.5g/炭水化物:67.2g/塩分:1.3g

材料(4人分)

米 2cup
鶏もも肉 80g
ゴボウ 1/2本
油揚げ 1枚
こんにゃく 1/3丁
ニンジン 40g
さやいんげん 5本
干ししたけ 2枚
だし汁 450cc
もみ海苔 適量
(味付け調味料)
酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
塩 小さじ1/3
(下処理用)
酒 大さじ2
酢 少々

1. ゴボウはささがきにして酢水にさらしアクを抜きます。ニンジンは2cm長さの細切りにします。
2. 鶏肉は1cm角に切り酒をふりかけておきます。
3. 干しいたけは戻して軸を取り細切り、油揚げは油抜きをして細切り、こんにゃくは塩で揉んで茹でてから細切り、ニンジンは2cm長さの細切り、さやいんげんは塩茹でにして斜め切りにします。
4. 鍋に洗ったお米と具、だし汁、調味料を加えて軽く混ぜ合わせ、蓋をして炊き上げます。
5. 蒸らし終わったら、さやいんげんを加えて全体を良く混ぜて器に盛り付け、もみ海苔を散らします。

Q1 ヒーターを弱くするタイミングが分かりません。

A 加熱を始めれば、数分で蓋の横から勢い良く蒸気が出て来ます。そのタイミングを逃がすと吹きこぼれて固いご飯が出来てしまいますので、タイミングを逃がさないように火力を弱めてください。



Q2 途中で蓋を開けてはいけませんか？

A 鍋蓋を開けると鍋に冷気が入り、鍋の中で水滴になったりして良くはありませんが、炊けたタイミングが分からない時は、冷気が出るだけ入らないように、手早く少しだけ鍋蓋をずらして中の状態を見る程度なら大丈夫です。



Q3 おこげを多めに作りたいのですが…

A 蒸らす前にお好みに応じて30秒~2分程度ヒーター火力5(強めの中火)にしてください。(少しパチパチとはじけるような音がします。)



Q4 米に少し芯が残り固い気がします。

A 洗い立てのご飯をすぐに炊飯した場合や、蒸らす時間が短い場合などに固くなります。お米は炊く前に最低10分は水に浸けておき、炊き上がり後はヒーター火力1(弱めの弱火)で15分は蒸らしてください。



Q5 炊き上がりのご飯の上部が水っぽくなってしまいます。

A 蓋に付いた水滴がご飯に落ちると、その部分だけ水っぽくなります。蒸らす時に蓋にさらしの布巾をはさんでおくと良いでしょう。

