

秋の古代米彩りおいなりさん！

■材料（作りやすい分量）

・うるち米	1合
・もち米	1合
・古代米	30g
・水（古代米分追加）	30cc
・水（二合分）	適量
◎酒	大さじ1
◎白だし（減塩）	大さじ2
・さつまいも（2cm角）	150g
・人参（いちょう切り）	50g
・舞茸（ほぐす）	50g (1/2パック)
・ごま昆布	20g
・むき枝豆（冷凍）	50g
★市販のいなり皮	8枚

多賀城高校



■作り方

- 1 お米をとぎ、30分浸漬させザルにあけて水気を切る。古代米は30ccの水に浸漬させておく。
- 2 さつまいもは水にさらし水気を切る。
- 3 炊飯器に1のお米と◎の調味料を入れ、2合分の目盛りまで水を入れる。1の古代米を入れてよく混ぜる。
- 4 3の上に、ごま昆布、人参、舞茸、さつまいも、むき枝豆の順に乗せ、炊飯する。
- 5 炊き上がったたら切るように軽く混ぜ合わせ、おいなりの皮の上1cmを内側に折り、ご飯を詰める。

★飾り用の枝豆と型抜きした人参は、レンジなどで別に加熱調理しておくと煮くずれしなくてきれい♪



古代米の
栄養

古代米の表皮の紫色には、アントシアニンという色素が多く含まれています。ポリフェノールの一種で、抗酸化作用があり、老化の原因となる活性酸素の生成を抑制する働きがあるため、動脈硬化や生活習慣病の予防に役立ちます。他にもビタミン、カリウム、カルシウムなどの栄養素を豊富に含んでいて、白米と比べ高い栄養価があるので、美容や健康にも◎

★おにぎりにして冷凍保存もOK

★もち米とうるち米を1:1で炊くことで
もちもちした食感に♪

管理栄養士から
ワンポイント