

多賀城創建1300年事業
共通献立



古代米香味味噌 焼きおにぎり



材料 作りやすい分量 (5人分)

米	2合
古代米	小さじ1
水	適量※

【香味みそだれ】

みそ	20g
砂糖	10g
長ねぎ	20g
にら	10g

作り方






1. 米をといで、古代米を加え、1時間水に浸漬させてから炊飯する。
2. 香味みそだれを作る。
長ねぎとにらを細かく刻み、みそと砂糖とよくまぜておく。
3. 1の炊きあがったご飯を握って、オーブントースターで少し焼いてから香味みそだれを塗る。
4. 味噌に焦げ目がつくまで焼く。

※炊飯器の場合は、2合の目盛に合わせて炊く。
鍋炊きの場合は、米の1.2倍の水量で炊く。

★栄養士からのひとくちメモ★

おにぎりを少し焼いてから香味味噌を塗ると、ごはんが崩れることなく美味しい焼きおにぎりが出来上がります。
ねぎとにらを細かく刻むと、食べやすいです。

一人あたりの栄養価

	エネルギー	: 157 kcal
	たんぱく質	: 3.1 g
	脂質	: 0.6 g
	カルシウム	: 10 mg
	塩分	: 0.5 g

このレシピは…「主食」です！

