

「3色おにぎり」(主食担当:三間高校)



「白おむすび」

【材料】

三間米……………3合(にこまる)
水……………炊飯器の3合の線まで

【作り方】

- ①洗った米を炊飯器の中釜に入れ、分量の水を加えてしばらくおいて炊く。
- ②三角または俵型に握り、表面に軽く塩を振る。

「たけのこご飯」

【材料】

三間米……………2合
もち米……………1合
ゆでたけのこ…200g(薄く切る)
油揚げ……………1枚(細かく切る)
鶏もも肉……………200g(細かく切り、酒
少々をかけておく)
だし……………540cc
薄口しょうゆ…40cc

A

【作り方】

- ①一緒に洗った米を炊飯器の中釜に入れ、だし、薄口しょうゆを加えて軽く混ぜる。
- ②①にAを入れ、しばらくおいて炊く。
- ③炊き上がったから下から切るように混ぜ、三角または俵型に握る。

「黒米ご飯」

【材料】

三間米……………2合
もち米……………1合
黒米……………大さじ2
(さっと洗い、1カップ程度の水に漬ける) A
酒……………大さじ1.5
塩……………小さじ1.5
水……………Aと合わせて3合の線まで
薄口しょうゆ…40cc
安納芋……………200g(薄く切る)

B

【作り方】

- ①洗った米を炊飯器の中に入れ、黒米を浸しておいた水ごと入れ、Bを加えて軽く混ぜる。
- ②①に安納芋を加え、しばらくおいて炊く。
- ③炊き上がったから下から切るように混ぜ、三角または俵型に握る。