



枝豆いちにち味噌



作りやすい分量



8時間10分

材料

枝豆・・・50g（正味）
米麴・・・150g
塩・・・15g
水・・・適量

作り方

- 1) 枝豆はさやから出して、フードプロセッサーでペースト状にする。
- 2) 米麴と塩をあわせてフードプロセッサーにかけて攪拌する。
- 3) 1と2をあわせておにぎりが作れる硬さになるまでお水を加える。
- 4) 3を直径5cmのおにぎり状にして炊飯器の窯に押し付ける。空気をぬくようにしてしっかり詰める。
- 5) 4を炊飯器にセットして蓋はせず、おかまに布巾などをのせて保温ボタンを押し8時間放置する。

賞味期限は
冷蔵庫で60日くらいです。

かぼちゃの味噌バターピラフ



 4人分  30分（お米の吸水時間を除く）

材料

お米・・・2合
かぼちゃ・・・150g
玉ねぎ・・・1/4個
枝豆味噌・・・大さじ2
水・・・適量

バター・・・小さじ1

作り方

- 1) お米は洗って20分吸水させる。
- 2) かぼちゃは種とワタを除き1cm角に切る。
玉ねぎは繊維に逆らってスライスする。
- 3) 炊飯器のお釜に1のお米の水気を切って入れ、味噌を加え水を2合の目盛りまで入れ混ぜる。
- 4) 2の野菜をお米の上のにのせ、炊飯スイッチを押す。
炊き上がったらバターを加え混ぜる。