



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）

作り方

材料

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

バター・・・小さじ1

1) お米は洗って20分吸水させる。

2) ぼっちゃんかぼちゃを使用する場合は
強火の蒸し器で10分またはふんわりラップをして電子レンジ
600wで5分加熱して器型にくりぬく。ワタと種を除いた実を
とっておく。かぼちゃの側面に顔型に切り込みを入れる。
普通のかぼちゃを使用する場合は、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。