



昆布と梅干しを入れて炊くだけ！簡単さっぱり梅ごはんです。暑い日の塩分補給に、殺菌効果で食中毒予防に大活躍できるごはんです。

熱中症・食中毒予防に◎ 梅ごはん

材料

米	2合
昆布	1枚
梅干し	2・3個
しそ	あれば少々

米に五穀米をまぜると、ピンク色で可愛くなります。

作り方

1. 米はとぎ、ザルにあげて30分浸水させておく。
2. 炊飯釜に米を移したら、2合の目盛りまで水を注ぐ。
3. 昆布・梅干し・しそ（あれば）をのせたら通常モードで炊飯。
4. 炊いたら、梅干しの種を取り除いて混ぜ合わせて完成。