

基本のミルクごはん
【牛乳+酢】

普段ごはんに

※1人分

エネルギー
279kcalたんぱく質
4.7gカルシウム
61mg塩分
0.1g牛乳量
50ml

牛乳+調味料

材料 (2人分)

米…………… 1合
水…………… 100ml
牛乳…………… 100ml
酢…………… 大さじ1

作り方 (3種共通)

1. 米は洗って15分浸水しておく。
2. 牛乳と調味料は合わせておく。
3. お釜に水をきった米、分量の水を入れ、合わせておいた【牛乳と調味料】を表面にゆっくり注ぎ、普通に炊く。
※混ぜないことがポイントになります。

Point

- 酢は米酢、穀物酢どちらでも美味しく作っていただけます。
- 炊き上がりは表面にチーズができます。
- すし酢は【酢90ml、グラニュー糖大さじ2、塩小さじ1】を合わせて作って頂いても可。

基本のミルクごはん
【牛乳+ポン酢】炊き込みご飯が
減塩でも美味しい

※1人分
エネルギー:282kcal / たんぱく質:5.0g /
カルシウム:63mg / 塩分:0.7g /
牛乳量:50ml

牛乳+調味料

材料 (2人分)

米…………… 1合
水…………… 100ml
牛乳…………… 100ml
ポン酢醤油…………… 大さじ1

基本のミルクごはん
【牛乳+すし酢】

手間なし、乳寿司ごはん

※1人分
エネルギー:299kcal / たんぱく質:4.7g /
カルシウム:62mg / 塩分:1.0g /
牛乳量:50ml

牛乳+調味料

材料 (2人分)

米…………… 1合
水…………… 90ml
牛乳…………… 100ml
すし酢…………… 大さじ2

おいしく作るポイント

1. 炊飯器の早炊きモードがおすすめ（具を加えない場合）
急速に炊飯器庫内の温度が上がることで、牛乳が素早く分離し、芯ができるのを防ぎ、均一に炊き上がります。（電気炊飯器推奨）

2. 牛乳+調味料は混ぜておきましょう
牛乳と調味料は浸水開始時に混ぜた後、おいておくことで乳成分の分離が進み、米がふっくら炊き上がります。

監修：料理家・管理栄養士 小山浩子



@J_milkofficial



@J_milk_official



@user-jx7mh6ck8l

