



# カルシウムたっぷり焼おにぎり

伊藤悦子

## 材料・分量(4人分)

米	300g	サラダ油	大さじ1
牛乳(炊飯用)	200ml	味噌	60g
水(炊飯用)	250ml	みりん	30ml
粉チーズ	50g	砂糖	15g
きくらげ(干)	3g	牛乳	80ml
しそ(青じそ)	4g		

## 作り方(時間:55分)

- ① 米を洗い、炊飯器に米、牛乳200ml、水250mlを入れ早炊きで炊く。  
その後、粉チーズを入れふっくら混ぜる。
- ② きくらげは水で戻してみじん切り、しそもみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ熱し、きくらげを炒め、味噌、みりん、砂糖、牛乳80mlを入れ、  
水分が少なくなるまで煮る。その後、しそを入れ混ぜる。
- ④ ①を△型に入れおむすびを作る。
- ⑤ ④に③をのせて鉄板にのせ、200℃のオーブンで10分焼く。

## セールスポイント

牛乳が苦手な方でもおいしく食べられます。また、きくらげはビタミンDが多いので、  
一緒に取ることによって牛乳のカルシウムの吸収や代謝を助けます。