



雑穀米のたまご粥

材料

雑穀ご飯	60g	A	顆粒和風だしの素	小さじ1
卵	1個		淡口しょうゆ	小さじ1
カニかまぼこ	1本		水	150ml
乾燥わかめ	1g			
青ねぎ	お好みで			

作り方

- 1 卵は常温のものを溶く。(冷たいままだとポット内の温度が下がるため)
雑穀ご飯は温めておく。カニかまぼこは、食べやすい大きさに手で割く。青ねぎは小口切りにする。
- 2 本体に分量外の熱湯(300ml)を入れ1~2分置き、湯を捨てる。
※熱湯は沸騰直後のお湯(100℃)を使用してください。
- 3 **耐熱容器**に雑穀ご飯、Aを入れてラップをし電子レンジ(500W)で3分加熱する。
- 4 本体にカニかまぼこ・乾燥わかめ・**3**を入れ、溶き卵を回し入れフタをして10分置く。
※卵は**3**の加熱後すぐに入れてください。冷めると卵が固まりにくくなります。
- 5 仕上げにお好みで青ねぎをのせる。