

SDGs Sustainable Development Goals
 「持続可能な開発目標」
BG無洗米は地球環境に貢献します!

私たちの力で地球を守ろう!!

米の海軍の四

BG無洗米

BG無洗米ってどんなお米?

ヌカの特性を利用した精米製法による安全・安心な無洗米です。

① うまみ層が残っているので美味しい!

② お米全てごはん!! お得! 洗米なしで水道代の節約

③ 工場からも家庭からもとき汁が発生しないので環境にやさしい!!

カンタン!

A お米専用のカップで計量

BG無洗米 水

炊飯器にAと水を入れて白米モードでスイッチON!

おいしいご飯のでき上がり!

かごしまの夏野菜をたっぷり使った野菜のスープ

たっぷりの野菜にごはんをプラス!

熱くないスープ!

トマト キュウリ ピーマン 玉ねぎ などありあわせの材料で作る手軽なスープです。ごはんを少々入れると、スープにとろみが出るのでゆっくり飲むと腹もちのよいスープです。

水分とビタミン類をたっぷり補給!

カリウムたっぷりの野菜を使って体内の水分をしっかりと排出!!

たこ焼き器で作るちっちゃな焼きおにぎり!

たこ焼き器はたこ焼きを作るもの? それだけではもったいない! ミニ焼きおにぎり作りに最適です!!

みんなでアイデア出し合ってオリジナル焼きおにぎりでおうちごはん!

肉巻きの焼きおにぎり!! おいそう♪

シンプルなゴマとおかかのしょうゆ味♪

チーズを入れて♪

コロんとかわいい焼きおにぎり

相性のよい食材

- 糸エしょうが、おかか、ちりめんじゃこ、ゴマなど。
- お好み焼きソース、焼き肉のタレもOK!!
- あげ玉とねぎをごはん混ぜ込みめんつゆで味つけて、まるめてコロコロさせて焼く♪

おにぎりの中央にチーズを入れてまるめます。
 ※基本、しょうゆベースのタレ。

● ハケがあればやりやすいですよ。ジュジュッ!

たこ焼き器に入るくらいのサイズのおにぎりに豚バラうす切り肉を巻きつけて、たこ焼き器でコロコロさせて焼きつけます。

※味は焼き肉のタレやしょうゆベースの甘辛ダレでOK!

仕上げにゴマをトッピング。

おいしく作るコツは焼き方!

たこ焼き器のくぼみにハケで油をひき熱してからおにぎりを入れてコロコロ回しながらこんがりとした焼き色が付くまで風味よく焼きましょう。

材料 4人分

- トマト……3個
- キュウリ……2本
- ピーマン……4個
- 玉ねぎ……1/2個
- ニンニク……1片
- 冷やごはん……30g

飾り用のトマトを細かくきざんで浮かす。

作り方

- ① トマトは湯むきして種を除き粗く刻む。
- ② 他の野菜もそれぞれ粗く刻みニンニクはすりおろす。
- ③ ①のトマトは飾り用に少し残し、他の①、②とごはん、Aをミキサーにかけてでき上がり♪

※小松菜を入れてもOK!

脳トレクイズ

Q. 外来語を漢字で表わしたものです。全て動物です。何でしょうか。

① 大猩猩 ② 袋熊 ③ 狩猟豹