



ナッツベースのスパイス塩は、  
何にかけても美味しい魔法の粉!

## 3種のデュカおにぎり

対応製品名 : 粉末ミルグラインダー

使用部品 :

調理時間 : 10分

### 材料 (作りやすい分量)

#### 〈赤いスパイシーデュカ〉

ミックスナッツ (無塩)	20g
唐辛子	5本 (種を取る)
ドライガーリック	10g
ココナッツロング	7g
塩	2g

#### 〈黒い和風デュカ〉

ミックスナッツ (無塩)	20g
黒ごま	10g
わかめ	6g
青のり	3g
塩	2g

#### 〈白い本格デュカ〉

ミックスナッツ (無塩)	20g
白ゴマ	10g
コリアンダーシード	5g
クミンシード	3g
塩	3g

ご飯 お好みの分量

### 作り方

1. 〈赤いスパイシーデュカ〉フライパンを弱火で熱し、すべての材料を焦げないように3分程炒め、火からおろし、あら熱を取る。
2. 粉末ミルグラインダーに1を入れて10~15回ほどパルス運転する。
3. 〈黒い和風デュカ〉フライパンを弱火で熱し、アーモンドと黒ごまを焦げないように3分程炒め、火からおろし、あら熱を取る。
4. 粉末ミルグラインダーにすべての材料を入れて10回ほどパルス運転する。
5. 〈白い本格デュカ〉フライパンを弱火で熱し、すべての材料を焦げないように3分程炒め、火からおろし、あら熱を取る。
6. 粉末ミルグラインダーに5を入れて10回ほどパルス運転する。
7. ご飯をお好みの大きさに丸め、それぞれのデュカをまぶす。

### おすすめアレンジ

ご飯以外にも、肉や魚、パスタやサラダなど、お好みの食材と組み合わせでお楽しみいただけます。