自然食レシピ
カラダのためのケアごはん

食改善で真の健康をお届けする
株式会社 玄米酵素®

主食

玄米ごはん（圧力鍋炊き）

［1人分］エネルギー：300kcal　塩分：0.2g　たんぱく質：5.8g　脂質：2.3g　食物繊維：2.6g

材料［4人分］

- 玄米：2カップ
- 水：2と1/2カップ
- 塩：ひとつまみ
  ※1カップは200cc

作り方

1
玄米はもむように洗ってザルにあげ、分量の水と塩を圧力鍋に入れて30分以上浸水させます。

2
圧力鍋の蓋をして中火にかけます。圧力がかかったら1～2分そのままにし、弱火にして23～25分炊きます。

3
火を止めて15～20分蒸らします。蓋を開けて上下を入れ替えるように混ぜます。

［ワンポイントアドバイス］

- もちもち食感が味わえる、オススメの炊き方です。