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（炊飯器炊き）

［1人分］ エネルギー：300kcal　塩分：0.3g

材料［4人分］

- 玄米：2カップ
- 水（1回目）：2と1/3カップ
- 水（2回目）：2と1/3〜1/2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ます。1回目の分量の水と塩と一緒に炊飯器に入れ、30分以上浸水させてから白米モードで炊きます。

2
炊き上がったら2回目の分量の水を入れて、白米モードで炊きます。

3
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］

- 玄米モードがない炊飯器でも美味しく炊くことができます。
- 玄米モードがある炊飯器は、炊飯器の水の分量に合わせて炊きます。
- 2回目の時に炊飯器が熱くなりエラー表示が出る場合は、少し時間をおいてから炊きます。