

## 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。