

## 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。