

主食

玄米ごはん（土鍋炊き）

[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：3と1/2～4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。ボウルなどに入れ、分量の水と塩を加えて2時間以上浸水させます。

2

水ごと土鍋に移します。蓋をして火にかけ、中弱火で25～30分炊きます。

3

蓋の穴を木栓などでふさぎ、弱火にして45～50分炊きます。途中で水分がなくならないように注意します。

4

中火にして20～30秒、水分を飛ばします。火を止めて15分蒸らしてから蓋を開け、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】

- 夏場は冷蔵庫に入れて浸水させましょう。