

玄米ご飯



🔥 **カロリー** 287kcal
🐟 **タンパク質** 6.1g
🍲 **塩分** 0.8g

※カロリー・タンパク質・塩分は1人分です。

〈レベル2〉
加圧時間15分
自然放置

材料(4人分)

玄米	2カップ
水	550cc
塩	少々
ゴマ塩	少々

作り方

1. 玄米はよく洗い、たっぷりの水に1時間浸す。
2. 玄米をざるにあげて水を切ってから圧力鍋に入れ、水550ccと塩を加える。
3. フタをして中火にかけ、圧力表示ピンが上がり、**レベル2**になったら弱火にして**レベル2を維持しながら15分間加圧**する。
4. 火を止め、**そのまま自然放置**して、圧力表示ピンが完全に下がってからフタを開ける。
5. 茶碗に盛りつけ、ゴマ塩をふる。

レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



ビタクラフトスーパー圧力鍋バーベキュー3.5L

お手入れ簡単なシンプルデザインで初めての方でも簡単・安心に使えるラクラク構造で5重安全装置付き。調理時間が短縮できるから低燃費で経済的です。