



## 玄米ご飯



調理時間  
60分

カロリー  
316kcal

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

### 材料(4人分)

玄米	2カップ
水	680cc
塩	ひとつまみ

### 作り方

1. 玄米を洗う。栄養素の損失を防ぐため、さっと2回洗えば充分。
2. 鍋に玄米と分量の水、塩ひとつまみ（塩は玄米の甘味を引き出す）を加えて混ぜ、一晩つけておく。
3. 鍋にフタをし**中火**、蒸気が上がったなら**極弱火**にして約40分～50分間炊く。
4. 火を止めて、10分間蒸らす。※好みでゴマ塩をふる。

### レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



#### ウルトラ 片手ナベ 1.9L

2～3人分の調理用にまず揃えたいサイズです。煮物、焼き物、揚げ物、ジャム作り、ケーキを焼くのにも便利です。ごはんなら2.5カップまで。