

真粒米1/50おいしい炊飯方法

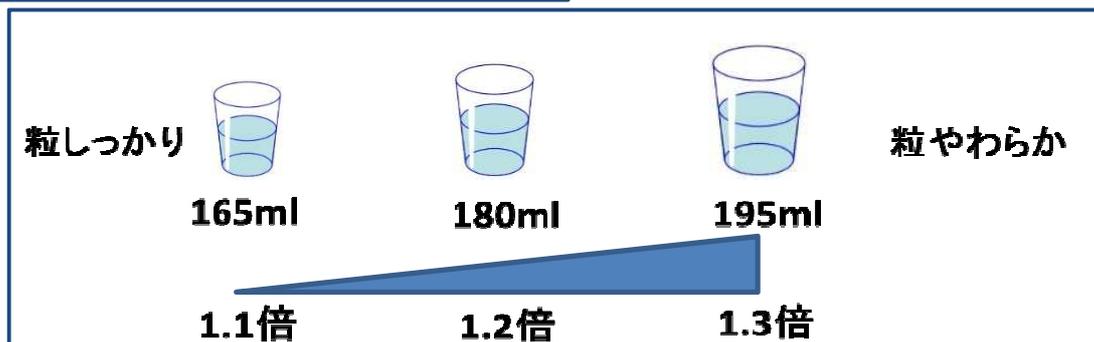
炊き方～炊飯器編～

- 1) 真粒米は洗米せずにそのままご使用ください。
- 2) 浸漬はしないでください。(予約タイマーによる炊飯は避けてください。)
- 3) 加水量は真粒米1合(150g)に対して、約1.1倍～1.3倍の間で調整し、

早炊き機能で炊飯してください。

1.1倍では”しっかりとした粒感”、1.3倍では”やわらかな粒感”です。

加水量 早見表 1合(150g)炊飯の場合



1.2倍加水時の真粒米(炊飯後)成分表

ご飯(炊飯後)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
100gあたり	182	0.05	0.58	44.1	8.3	0	14.2	0.02
130gあたり	236.6	0.07	0.75	57.3	10.8	0	18.5	0.03
150gあたり	273	0.08	0.87	66.2	12.5	0	21.3	0.03
180gあたり	327.6	0.09	1.04	79.4	14.9	0	25.6	0.04
200gあたり	364	0.1	1.16	88.2	16.6	0	28.4	0.04

～鍋編～

1) 用意するもの

- ① 真粒米・・・150g(1合)
- ② 水・・・225ml(米の1.5倍量)
- ③ 鍋(今回はステンレス片手鍋を使用)

※テフロン加工のフライパンでも同じ調理方法で炊飯可能です。

2) 作り方

- ① 蓋をして強火で2分半
- ② 弱火で5分
- ③ 火を止めて蒸らし5分+かき混ぜてさらに蒸らし10分

鍋で炊く場合は、芯が残りやすいため、蒸らしを長くするなどして調整してください。

※条件(鍋の材質、形、厚み、火力、炊飯量)などにより出来上がりに差が出ますので、1合からお試し頂き、調整していただくようお願いいたします。

※IHクッキングヒーターでは炊けませんので、ご注意ください。

【販売者・お問い合わせ先】

木徳神糧株式会社 東京都千代田区神田小川町2-8 TEL:03-3233-5157