



GABA玄米の おいしい炊き方

～単品で炊く場合～

🕒 約2時間（炊飯器による）

🔥 195kcal（一食150gあたり）

point

お米自身のチカラで、GABA（γアミノ酪酸）を増やしたGABA玄米ごはんです。
毎日食べて健康生活を！



材料（3合分）

・ すっきり美人のGABA玄米 3合

・ 水 玄米の3合ライン

保存

保存する際は、冷凍して電子レンジ加熱をすると、おいしく召し上がれます。

Q&A

うちの炊飯器に玄米モードがないのですが...

1. すっきり美人のGABA玄米を袋から出し、軽く洗います。
2. 洗米後、GABA玄米に対し2倍量の水を加え、一晩浸漬します。
3. 浸漬後、白米モードで炊飯すると、おいしく頂けます。

手順

1. すっきり美人のGABA玄米を使います。
2. 炊飯量を正確に計ります。
3. 軽く水洗いしながら3回程度水を流します。
4. 洗米後、釜に入れ水をラインまで入れます。
5. 軽くかき混ぜて、均一にならしてから、炊飯器の玄米モードのスイッチを押し、炊きあがりを待ちます。



お問い合わせ

食協株式会社米穀部

0120-584-150

（平日9：00～17：00）

