



GABA玄米の おいしい炊き方

～白米とまぜて炊く場合～

- 🕒 約2時間（炊飯器による）
- 🔥 207kcal（1食150gあたり）

point

GABA玄米を白米とまぜて炊くことで、
玄米特有のクセを和らげ、食べやすくなります。
玄米生活への第一歩としていかが？

材料（3合分）

- ・ すっきり美人のGABA玄米 1合
- ・ 白米 2合
- ・ 水 白米の3合ライン
- ・ 追加分の水 60～90cc

手順

1. すっきり美人のGABA玄米と白米を準備します。
2. 炊飯量を正確に計ります。
3. GABA玄米と白米をまぜ、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、追加分の水を加えます。
5. 軽くかきまぜて、均一にならしてから、炊飯器の白米モードのスイッチを押し、炊きあがりを待ちます。



コツ



追加する水は、1合に対し、20～30ccが目安です。
お好みで調節してください。

お問い合わせ

食協株式会社米穀部

0120-584-150

（平日9：00～17：00）

