



玄米

材料 玄米 1 合(約150g) 水270ml

- 1・2 下記1-2を参照
- 3 分量の水を入れ、5時間置いて吸水を行います。
- 4 下記4を参照
- 5 電子レンジ500Wで25分加熱します。
- 6 30分蒸らしてできあがり。

How to use

使い方・ご飯の炊き方

白米 (通常米)

(無洗米)

材料 米 1 合(約150g)
水220ml

米 1 合(約158g)
水230ml

1 外容器に水 200ml を入れます。

2 内容器に研いだ米(1合)を入れ
内容器を外容器にセットします。

3 分量の水を入れ、15分程置いて
吸水を行います。



4 内フタ・フタをします。
※フタはしっかりと閉めます。

5 電子レンジ500Wで12分加熱
します。

6 取り出して10分蒸らして
できあがり。

