

発芽玄米ご飯

〔材料〕 ※2～3合用で炊く場合

発芽玄米 1/2合

白米 1と1/2合

〔作り方〕

- 1, 発芽玄米と白米をとぎ（洗い）、ザル等でよく水気を切ったらご飯釜に入れる。
- 2, 2合目安ラインまで水を入れ、さらに大さじ2の水を加えて（水全量400 ml）、1時間程度水に浸す。
- 3, 強火で加熱し、ホイッスルが鳴り始めたら1分間待ち、火を止める。
- 4, 20分程度蒸らして出来上がり。

発芽玄米の量を多くする時は1合につき、普通の水加減に大さじ3位の水をたして炊きましょう。