

腸内環境を整えるおすすめ献立



玄米ご飯の炊き方

～玄米モードがついていない炊飯器の場合～

- ①米を洗うときは、両手で米をこすり合わせて表面に傷をつけるように洗う。
(このようにすると吸水が良くなる)
- ②ざるにあげ、水けをよく切り分量のぬるま湯と塩を炊飯器に入れる。
※予約タイマーをセットして1時間以上水に浸しておくとも美味しく炊く事が出来ます!

炊きやすい分量

玄米	2合
塩	小さじ1/2
ぬるま湯	3合の分量



～圧力鍋で炊く場合～

★時間短縮、光熱費節約になります。

- ①玄米は手でこすり合わせるようにして洗う。2,3回水を替える。
- ②圧力鍋に玄米の1.2～1.4倍の水と塩ひとつまみを入れ、軽く混ぜる。だし昆布をのせ、蓋をし、強火にかける
- ③錘が回りはじめたら弱火にし、20分加圧し、最後の30秒ほど強火にかけ水分を飛ばす。
余熱で焦げないようにコンロからはずし、20分ほど蒸らして出来上がり!

炊きやすい分量

玄米	2合
塩	ひとつまみ
だしこんぶ	適量

～玄米炊き込みご飯～

材料(2人分)

玄米	1合
大豆	40g
乾燥ひじき	大さじ1
塩	小さじ1弱
水	250ml

食物繊維の目標量は成人男性19g/日以上、成人女性17g/日以上です。
玄米、大豆、ひじきそれぞれに食物繊維が豊富に含まれています!

1人分
カロリー: 374kcal
食物繊維: 8.5g



- ①大豆はさっと洗い、一晩水につけておく。
- ②玄米もさっと洗い、一晩水につけておく。(圧力鍋で炊く場合は、浸さずに美味しく頂けます。)
- ③玄米の水をきり、水をきった大豆・ひじき・水・塩を加える。このまま炊飯する。
- ④炊けたらふんわり混ぜて出来上がり! 味をみて足りないようなら塩を加える。