

桜えびの玄米ごはん

カロリー:
(1人分) 283 kcal食塩相当量:
(1人分) 0.9 g

調理時間: 50分



材料

《 2~3人分 》

玄米	1カップ
水	340cc
桜えび(乾燥)	大さじ2
塩	小さじ1/3

作り方

1. 【下準備】

玄米はさっと洗ってザルにあげ水気をきる。
ビタクラフトの鍋に玄米と分量の水を入れてフタをし一晩おく。

2. 1の鍋に桜えびと塩を入れてフタをし中火にかける。

蒸気が上がりベイパーシールがかかれば、弱火にして40分加熱したのち火を止め、フタの裏側についた水滴を拭いて、再びフタをして5~10分蒸らし、ざっくりと混ぜる。