

# 安心米 炊飯器での調理方法



**水の量：200ml**



白飯



五目ご飯



わかめご飯



きのこご飯



ひじきご飯



ドライカレー



エビピラフ

・加水量は袋に記載されている量に蒸発分を加えて、少し多めに設定しています

**水の量：140ml**



山菜おこわ



海鮮おこわ



白がゆ



梅がゆ

・おかゆ(白がゆ・梅がゆ)は炊飯器では調理できません

## 【準備】炊飯器の設定

- ・白米を早く炊く時の設定 [早炊き] [快速][高速]などにしてください。機種により、メニューやコースボタンを数回押すと選べます。
- ・土鍋IHタイプの炊飯器をご使用の場合は[おこわモード]に設定してください。

## 【調理方法】

1. 安心米の袋を開け、脱酸素剤とスプーンを取り除く。調味粉末がある商品は、調味粉末も取り除く。
2. 炊飯器に水を入れる。調味粉末がある場合は、先に水を加えよく溶く。
3. 袋の中身を内釜に入れ、すぐにひとまぜする。
4. すぐに炊飯器のスイッチを入れる。つけ置きはしない。

## 【複数袋炊飯時の加水量】

	1袋	2袋	3袋	4袋	5袋	6袋	7袋
ご飯	200ml	390ml	555ml	700ml	850ml	1020ml	-
おこわ	140ml	270ml	390ml	520ml	625ml	720ml	840ml

※5.5合炊きの炊飯器の場合、ご飯6袋、おこわは7袋を上限としてください。