



玄米の栄養はそのままに、ご家庭の炊飯器で簡単に炊飯できるように加工したお米(アルファ化米)です。



調理方法

- ▲ 脱酸素剤を取り出してください(食べられません)
  - ▲ 炊飯器は白米を炊飯する設定にしてください
  - ▲ 予約炊飯はおすすめしません(柔らかくなります)

玄米150g  
(1合カップ山盛り1杯)  
白米1合と同じ加水量で  
炊飯できます。



炊飯器の  
お水の目盛りは  
同じです



四

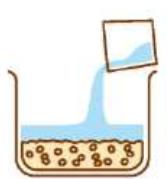
### 炊飯の場合

〈白米と混ぜて炊飯する場合(白米2:玄米1)〉

- ① といだ白米2合と、玄米150g  
(1合カップ山盛り1杯)を炊飯器に入れます。
  - ② 炊飯器の白米3合の目盛りまで水を入れ、  
軽く混ぜ、普通に炊飯します。

（玄米100%で炊飯する場合）

- ① 玄米300g(製品1袋全て)を炊飯器に入れます。
  - ② 炊飯器の白米2合の目盛りまで水を入れ、普通に炊飯します。

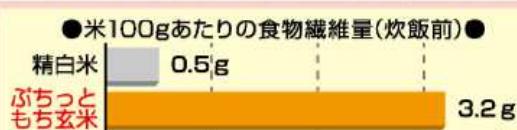


ゆでる場合

- ① 鍋にお湯を沸かし、お好みの量を入れ、弱火でゆでます。(標準ゆで時間10分)  
※お湯の量はゆでる量の6~7倍が目安です。

② ザルにあげ、冷水でさっと洗い、しっかり水気を切ります。

●トッピングに適したパラッとしたできあがりです。  
サラダやスープのトッピングとしてお楽しみください。



\*米の量、水の量は目安です。お好みで調整してください。



|  |               |         |   |   |
|--|---------------|---------|---|---|
| 商品名  | ふちつともち玄米      |         |   |   |
| 内容量・入数(ケース)  | 300g × 10袋    |         |   |   |
| 原材料名   | もち米玄米【国産】     |         |   |   |
| 賞味期間   | 常温365日        |         |   |   |
| JANコード   | 4970941517645 |         |   |   |
| ※<br>（1<br>袋<br>あ<br>た<br>り）<br>栄<br>養<br>成<br>分<br>表<br>示 | 熱量            | 346kcal | 添加物情報※  | 無 |
|  | たんぱく質         | 7.0g    | アレルギー情報※  | 無 |
|  | 脂質            | 3.2g    | ※添加物情報につきましては、表示義務のある食品添加物に関する情報を、アレルギー情報につきましては、「特定原材料」および「特定原材料に準ずるもの」に関する情報を記載しています。 |   |
|  | 炭水化物          | 73.9g   |   |   |
|  | 食塩相当量         | 0g      |   |   |