

# ぷちっともち玄米

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。

もち米の玄米で  
ぷちもち食感



洗米・つけ置き不要  
とがずにそのまま炊ける

## 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)は、  
白米1合と同じ加水量で  
炊飯できます。



炊飯器の  
お水の見盛りは  
同じです



ぷちっともち玄米

白米

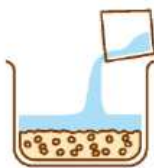
### 炊飯の場合

〈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合の見盛りまで水を入れ、  
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合の見盛りまで  
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100gあたりの食物繊維量(炊飯前)●



※米の量、水の量は目安です。お好みで調整してください。

※精白米は日本食品標準成分表2015年版(七訂)、ぷちっともち玄米は参照値(日本食品分析センター)



商品名		ぷちっともち玄米		
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		
※ (1袋あたり) 栄養成分表示	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		