

鍋でご飯を炊こう！



【材料】

- ・ パルシシステムの無洗米（3合分） 4 5 0 g
 - ・ 水 6 3 0 ～ 6 7 5 m l
- （お好みで調整してください）

【準備するもの】

- ・ 鍋 （蓋がしっかり閉まるもの） 直径 2 0 ～ 2 2 c m くらいがベスト
- ・ タイマー

【作り方】

- ① お米を鍋に入れ、分量の水を注ぐ
軽にかき混ぜる
ポイント1：無洗米は洗わずに炊けます！
- ② そのまま30分から1時間ぐらい浸水させる
ポイント2：しっかり浸水させることが大切
- ③ 鍋を火にかける
中火～強めの中火くらい 沸騰するまで**10分**が目安
- ④ しっかり沸騰したら火を弱め、**10分**加熱する
- ⑤ 10分経ったら蓋を開け、水分がなくなっていることを確認する
- ⑥ 火を止める前に30秒から1分強火にするとおこげができます
- ⑦ 火を止めて**10分**蒸らす
- ⑧ 蓋を開けて切るように全体を混ぜてできあがり
ポイント3：蒸らし終わったらすぐに混ぜる

