



作りかた

1. 米と五穀米（雑穀米）は別々に洗い、合わせてザルに上げて水けを切る。
2. 大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、30分程度つけて吸水させる。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き **レンジ 600W 約10分**、**レンジ 200W 27~30分** でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

手動

レンジ

600W

加熱：約10分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

277kcal

塩分

0g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料

4人分

米

カップ1・2/3(260g)

五穀米（雑穀米）

カップ1/3(50g)

水

450~480mL

五穀ごはんのコツ

米は吸水させる

炊く前に分量の水に30分程度つけ、十分吸水させます。

容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします

3人以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。

1・2人分は直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）に、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。



炊飯の水の量と加熱時間

米の量	水の量	(リレー加熱) レンジ 600W → レンジ 200W
カップ1 (160g)	240~260mL	約7分 → 約19分
カップ2 (320g)	440~480mL	約10分 → 約29分
カップ3 (480g)	640~700mL	約13分 → 約32分