



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

リレー

600W
加熱：約10分
200W
加熱：27～30分

使用付属品



テーブルプレート
底面

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。
このレシピはMRO-WIA対応レシピです。

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。



五穀ごはん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 |