

び ちく まい じょう ず た かた 備蓄米の上手な炊き方

ポイント

① 研ぎ方

米粒が割れないよう、
力を入れずにやさしく研ぐ

いつもより
研ぐ回数を
増やしましょう

ポイント

② 炊飯前

炊飯前に1~2時間、
しっかりと水に浸す

しっかり
水分吸収!



~2回目以降はお好みで調整してください~

ポイント

③ 炊飯後

炊飯後10分ほど蒸らしましょう
長時間の保温は避けましょう

早めに
食べきり
ましょう