

圧力鍋や土鍋で
炊く方法もあります

玄米の漬物チャーハン



玄米を食卓に
取り入れて
みませんか？

… 作り方 …

1 卵はいり卵にして皿に取っておく。
Aはみじん切り、長ねぎは小口切りにする。

2 熱したフライパンに油（分量外）を入れAと
長ねぎを炒める。

3 ②に玄米ご飯と卵を加え炒める。パラパラな
状態になったらしらすを加え、しょうゆとこ
しょう（お好みで鶏ガラスープの素：エネ
ルギー3kcal/塩分0.6g）で味を整え白いりご
まを混ぜてできあがり。



… 材料（2人分） …

- ・玄米 1合（150g）
 - ・卵 2個
 - ・しらす干し 大さじ2
 - ・こしょう 少々
 - ・しょうゆ 少々
 - ・白いりごま 大さじ1
- A
- ・高菜漬け 20g
 - ・たくあん 20g
 - ・長ねぎ 40g

※お好みで鶏ガラスープの素 小さじ1

玄米はぬか層にリノール酸が多く含まれ、動脈硬化
予防に役立ちます。炊いた玄米は冷凍保存もできま
すし、お粥（玄米ご飯150gに水600mlを入れ、
中～弱火で30分煮込む）もおすすめです。

～ 玄米の炊き方～

- ① 玄米はさっと洗って2～3回水を替える。
- ② 炊飯器の玄米モードで炊く場合は2時間程度（炊飯器の説明書に
従ってください）、圧力鍋や白米モードで炊飯する場合は6～7
時間以上浸水させる（長時間浸水の場合は冷蔵庫に入れる）。
- ③ 内釜の目盛りに合わせた水加減で炊飯し、炊き上がったらやさし
くほぐす。

主食を玄米に変えるだけで、食物繊維量が4倍に！
水溶性と不溶性の食物繊維を含むため、腸内をキレイにしてくれます。