

# g-max cooking no.1 ごはんの炊き方



お茶碗 1 膳 (150g) あたり  
エネルギー：252kcal⇒212kcal  
炭水化物：55.7g⇒47.1g  
たんぱく質：3.8g⇒3.2g  
脂 質：0.5g⇒0.4g

## [材料]

- ・お米 3 合
- ・水 600cc  
(水加減はお好みで調整してください)

## ダイエットご飯

- ・お米 3 合
- ・水 500cc (通常の炊き方より少なめ)
- ・しらたき (白) 200g

## [作り方]

- ① お米は洗って水に 30 分ほど浸水させておく。
- ② **炊飯鍋**にお米、水を入れて「炊飯」ボタンのスイッチを入れる。

## ダイエットご飯

- ① しらたきは**スピードカッター**で米粒大に細かくする。
- ② 洗って 30 分水に浸水させたお米と水、しらたきを入れて「炊飯」ボタンのスイッチを入れる。

監修：  ジーマックス株式会社 西園明日香 (管理栄養士)

Memo