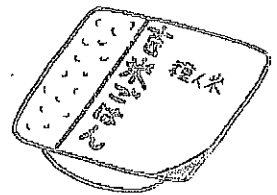


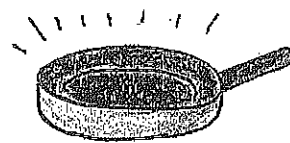
「種人米」 玄米ごはんの加熱方法と 卵チャーハンの作り方



これまで種人米玄米ごはんのお召し上がり方は湯煎による加熱方法をご案内しておりましたが、今回は新たな加熱方法によるお召し上がり方をご紹介します！



- ① 焦げつき防止加工の施されたフライパンを用意します。
- ② 種人米玄米ごはんのフタを開けて取り出し、よくほぐしてフライパンに入れます。
- ③ パラパラにした種人米玄米ごはんをかき混ぜながら、約2分中火で加熱すれば完成です。



水は不要です



約2分で完成!!

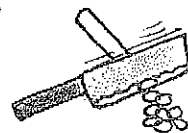


〈材料〉1人分

- ・種人米玄米ごはん 1パック ・卵 1ヶ ・ネギ 少々
- ・塩・コショウ 少々 ・しょうゆ 小さじ1 ・サラダ油 大さじ1

〈下準備〉

- ・種人米玄米ごはんを温めておきます。
- ・卵をよく溶いておきます。
- ・ネギを刻んでおきます。



〈作り方〉

- ① フライパンにサラダ油を強火で熱し、温めておいた種人米玄米ごはんを溶き卵を入れ炒めめます。
(卵と種人米玄米ごはんを混ぜておくとうまくなります)
- ② 刻んだネギを加え、塩・コショウで味を整えれば完成です。

