

玄米チーズごはん

**調理時間**

約50分(浸水時間除く)

カロリー

370kcal

材料

(2人分)

玄米	2合
塩	小さじ1/2
水	2カップ
モッツアレラチーズ	30g
パセリのみじん切り	少々

作り方

- 1 玄米はさっと洗って6時間ほど浸水させる。
- 2 ダッチオーブンに(1)と塩、水を入れ、蓋をしてグリルに入れる。
- 3 オーブンモードを選択し、タイマーを25分に設定して点火する。
- 4 消火後、そのまま20分余熱し、小切りにしたモッツアレラチーズを入れてさっくり混ぜ合わせ、パセリを散らす。

ダッチオーブンで、玄米ごはんもふっくらおいしくできます。