

かんたん
ラクちん

おいしいがとまらない / ミネラル たっぷり ごはんの炊き方

日本人の
元気の源

ミネラルたっぷりの
おいしいごはんをしっかり
食べて、心も身体も
元気いっぱい!

美味しいご飯の炊き方
<https://cew.jp/rice/>



白米の場合

- ① サーバー水にお米2~3合を浸け、ライフエッセンスを10ml入れ、ざっと混ぜて**5分放置**。
※5分以上は、おいしさが半減してしまいます。
- ② ①の水を捨て、サーバー水で軽くすすぐ。
- ③ 再度2~3合分のサーバー水を入れて、ライフエッセンスを10ml足して、そのまま炊飯。
※4~5合の場合は、①・③ともライフエッセンスの量を20mlにしてください
- ④ 炊飯スタート



玄米の場合

- ① サーバー水にお米2~3合を浸け、ライフエッセンスを10ml入れ、ざっと混ぜて**10分放置**。
※10分以上は、おいしさが半減してしまいます。
- ② ①で玄米を浸している時に浮いてきたゴミを取り除く。
- ③ ①の水を捨て、サーバー水で軽くすすぐ。
- ④ 再度2~3合分のサーバー水を少し多めに入れて、ライフエッセンスを10ml足して、そのまま炊飯。
※通常の玄米を炊くお水の量より少し多めに入れて下さい。
※4~5合の場合は、①・④ともライフエッセンスの量を20mlにして下さい。
- ⑤ 炊飯スタート



美味しくなる

ミネラル補給

みんなが笑顔

みんな幸せになる!

