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
モッツァレラチーズ	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ァ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。