

# ケイ素玄米せんべいを使った『お粥』の作り方

そのままでも美味しいのですが、こんな食べ方もお勧めです。

## ★用意するもの

- ・ケイ素玄米せんべい
- ・お椀などの器



## 作り方

- 1) 玄米せんべいを割って

お椀に玄米せんべいを入れる



- 2) お椀に熱いお湯を  
50cc~80 cc程注ぐ



- 3) 1~2分待つと

お湯を吸って軟らかく膨らんだ、  
『ケイ素入り玄米粥』の  
出来上がりです。

お好みで自然塩などで  
更に味付けも良いです。



- ★その他、以下の食品との相性も抜群です。
- |     |        |        |
|-----|--------|--------|
| おだし | お茶漬けの素 | 各種コンソメ |
| 梅干し | カツオ    | 塩昆布    |