



和名ではウコンとしておなじみのターメリック。抗酸化作用・抗炎症作用、消化不良の改善など様々な効果があります！お米と一緒に炊き込めば、元気なイエローカラーのターメリックライスの完成です。

ターメリック ライス

材料

米	2合
ターメリック	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/2

作り方

1. 米は洗ってザルにあげ、30分浸水させる。
2. 炊飯釜に移し、水を2合の目盛りまで注いだら、ターメリック（粉末）と塩を加え、さっと混ぜる。
3. 通常モードで炊飯し、完成。