五味GABA飯
Flavors GABA Rice

材料 Ingredient

- 糙米 1 1/2 杯
- 蕎麥 1/4 杯
- 薏米 1/4 杯
- 蕃薯粒 1 1/2 杯
- 粟米粒 1/2 杯

- 1 1/2 cups of brown rice
- 1/4 cup of buckwheat
- 1/4 cup of coixseed
- 1 1/2 cups of sweet potato
- 1/2 cup of sweet corn

做法 Steps

1. 將洗淨的糙米、蕎麥及薏米放入內鍋，再加水至「糙米/發芽米」的第2刻度。
2. 蓋上頂蓋，將鎖定手柄旋至 🔒LOCK 的位置，按【功能/選擇】鍵及左右箭咀選擇 GABA RICE，再按「確認」鍵，然後按【功能/選擇】鍵選擇 2H 作為糙米發芽時間，再按【開始/快煮】鍵確認。
3. 2小時後打開頂蓋，將洗淨並瀝乾的蕃薯粒及粟米粒置於已浸泡了的米上。
4. 蓋上頂蓋，將鎖定手柄旋至 🔒LOCK 的位置，按【功能/選擇】鍵及左右箭咀選擇 GABA RICE，再按【開始/快煮】鍵確認。
5. 完成後以飯勺攪勻。

1. Place washed brown rice, buckwheat and coixseed into inner pot. Then add water until Level 2 of 「**Brown Rice/GABA Rice**」.
2. Close the top cover. Turn the Lock/Unlock handle to 🔒LOCK position, then select GABA RICE by pressing 【**Menu/ Selection**】 key and the left and right arrows. Press 【**Set**】 key to proceed, then choose 2H as the germination time by pressing 【**Menu/ Selection**】 key. Press 【**Start/Turbo**】 key to confirm.
3. After 2 hours germination, open the top cover and put washed corn granules and sweet potatoes to the germinated brown rice.
4. Close the top cover. Turn the Lock/Unlock handle to 🔒LOCK position, then select GABA RICE function by pressing 【**Menu/ Selection**】 key and the left and right arrows. Press 【**Start/Turbo**】 key to confirm.
5. Stir rice and ready to serve.