

원더스 저당 밥솥으로 만드는 건강한 저당밥 레시피



원더스리빙이 제안하는 배부르지만 가벼운 저당밥 한 끼 레시피입니다.
동봉된 계량컵을 이용해 계량해 주시고, 내술의 표시된 '저당밥' 물 선에 맞춰 물을 넣고 밥을 지어 주세요.
본 레시피는 계량컵 1컵 계량으로 취사 시 2인이 드실 수 있는 식사량입니다.
제안 드리는 백미 잡곡 레시피는 다이어트와 당뇨 식단에 많이 쓰이는 곡물을 사용하였으나, 개인의 체질과 건강상태에 따라 변경 또는 응용해 주세요.

백미 저당밥



재료: 백미 160g



- 1 잘 씻은 백미를 내술에 넣습니다.
- 2 물을 저당밥 1컵 눈금에 맞추어 붓습니다.
- 3 내술을 밥솥에 넣고, 저당트레이를 올립니다.
- 4 뚜껑을 닫고, 메뉴 버튼을 눌러 저당밥을 선택 후 시작 버튼을 누릅니다.

카무트밥



재료: 카무트 80g + 백미 80g



- 1 카무트쌀을 씻어 20분 이상 불립니다.
- 2 잘 씻은 백미와 카무트쌀을 내술에 넣습니다.
- 3 물을 저당밥 1컵 눈금에 맞추어 붓습니다.
- 4 내술을 밥솥에 넣고, 저당트레이를 올립니다.
- 5 뚜껑을 닫고, 메뉴 버튼을 눌러 저당밥을 선택 후 시작 버튼을 누릅니다.

귀리 렌틸콩밥



재료: 백미 60g + 귀리 50g + 렌틸콩 50g



- 1 잘 씻은 백미와 렌틸콩 그리고 귀리를 내술에 넣습니다.
- 2 물을 저당밥 1컵 눈금에 맞추어 붓습니다.
- 3 내술을 밥솥에 넣고, 저당트레이를 올립니다.
- 4 뚜껑을 닫고, 메뉴 버튼을 눌러 저당밥을 선택 후 시작 버튼을 누릅니다.

흑미 울무밥



재료: 백미 100g + 흑미 30g + 울무 30g



- 1 울무를 씻어 냄비에 물을 넣고 10분 정도 끓여 주세요.
- 2 울무를 건져 내술 바닥에 깔고 씻어놓은 백미와 흑미를 넣어주세요
- 3 물을 저당밥 1컵 눈금에 맞추어 붓습니다.
- 4 내술을 밥솥에 넣고, 저당트레이를 올립니다
- 5 뚜껑을 닫고, 메뉴 버튼을 눌러 저당밥을 선택 후 시작 버튼을 누릅니다

보리 라시마밥



재료: 백미 80g + 보리 60g + 자른다시마 20g



- 1 깨끗이 씻은 백미와 보리를 내술에 넣어주세요.
- 2 자른 다시마를 넣어 주세요.
- 3 내술에 표시된 저당밥 1컵 눈금에 맞추어 물을 붓습니다.
- 4 내술을 밥솥에 넣고, 저당트레이를 올립니다
- 5 뚜껑을 닫고, 메뉴 버튼을 눌러 저당밥을 선택 후 시작 버튼을 누릅니다

Wonderful Life, Smart Living

(주)원더스리빙

고객센터: 1522-5855

상담시간: 평일 10:00~17:00 (점심시간 13:00~14:00) / 토, 일요일, 공휴일제외

오시는 길: 서울 강서구 양천로47길 20 2층

홈페이지: www.wondersliving.com

기술 및 서비스 상담은 아래의 방법으로 문의주시면 빠른 답변을 받으실 수 있습니다.



www.wondersliving.com



톡톡친구



원더스리빙



홈리빙 가전 전문기업
원더스리빙
Wonderful Life Smart Living

