

## 米ぬかカイロの作り方

アイピロー型(180g) 5 個分の量と作り方です。

ぬか 400g

玄米 360g

塩 180g

ベイリーフ(粉末) 3g: ぬかの匂いを和らげるために使います。気にならない方は入れなくても大丈夫です。

※基本は、ぬか: 玄米: 塩 = 2 : 2 : 1 ですが、ぬかを煎ると重量が減るので、ぬかは1割増しにしてあります。

① ぬかをフライパンで5分ほど煎ります。

ぬかがサラサラになってきて、きつね色になったら出来上がり

② ベイリーフは、粉末のものが無ければ、ミキサーで粉末にします。

③ ①、②、玄米、塩を混ぜます。 ※①が温かいうちに

④ 粗熱が取れたら、中身は出来上がりです。

⑤ ビニール袋に入れます。直接、生地袋に入れるとこぼれてしまいます。

⑥ 生地で袋を作ります。ぬかはきめが細かいので、生地は厚手の生地がいいです。

⑦ ビニール袋に入れた材料を生地の袋に入れます。

⑧ ミシンで縫います。

手縫いでも大丈夫ですがぬかがこぼれないようにしっかりと3重ぐらい縫います。

Moran 鍼灸治療院

メール: [moran@rlsm.bb4u.ne.jp](mailto:moran@rlsm.bb4u.ne.jp)

ホームページ <http://www.rlsm.bb4u.ne.jp/~moran/>

