

分類	品目	戻し率	備考
海藻	ひじき	8.5	
	カットわかめ	10	
	塩蔵わかめ	1.5	戻した後も塩分が残っているので味付け注意
	昆布	4	
麺類	マカロニ	2.3	1.5%の塩分の熱湯です
	スパゲッティ	2.5	1.5%の塩分の熱湯です
	そば	2.5	8~10倍の量の熱湯でゆでる
	うどん	3	8~10倍の量の熱湯でゆでる
	そうめん	3	8~10倍の量の熱湯でゆでる
	春雨	4.5	熱湯でゆで(10分)火をとめてむらす(5分)
	ビーフン	3	
豆類	大豆	2.5	
	ひよこ豆	2.5	
	いんげん		
	小豆		
	おから	3	
穀物	玄米	2.2	1合150g 水200cc 炊きあがり重量 330g
	たかきび	2.2	1合160g 水1.2~1.5倍 炊きあがり重量 350g
	もちきび	2.6	1合150g 水1.2~1.5倍 炊きあがり重量 400g
乾物	高野豆腐	6	60℃の湯に浸し(30分)水中で押し絞る
	切干	4.5	
	きくらげ	7	
	かんぴょう	7	塩でもみよく洗い、熱湯でゆでる
	干しいたけ(香信)	5.5	
	干しいたけ(どんこ)	5	
	小町麩	13	水に浸す(5分)
	車麩	4.5	水に浸す(20分)

※メーカー、個体差により若干の差が出ることをご了承ください。