

# ごはん



## 【栄養価（1人分）】

エネルギー：274kcal

たんぱく質：4.9g

脂質：0.7g

炭水化物：62.1g

食塩相当量：0g

## 【材料（1人分）】

米 1/2カップ(80g)

水 1/2カップ(100ml)

★ポリ袋M(25×35cm)

## 【作り方】

- ① ポリ袋に米と水を入れる。
- ② 空気を抜いて上を結ぶ。30分以上置く。
- ③ 沸騰した湯に入れ、20分加熱する。
- ④ 取り出して10分以上蒸らす。



米は洗わなくても食べられます。

袋をねじって空気を抜かないほうが、ふんわり美味しくできあがります。

1つのポリ袋で作れるのは、1カップまでです。