

ポ

# ごはん

さ



普段から慣れておくと、いざ！という時に安心のレシピです。



## 材料(2人分)

- ・米 1合
- ・水 210ml
- ・湯せん対応のポリ袋

## 栄養価(1人分)

エネルギー	268kcal
たんぱく質	0g
脂質	0.7g
炭水化物	58.2g
食塩相当量	0g

## アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

## 作り方

1. 耐熱性のポリ袋に米と水を入れ、少し空気を残して、上の方で口を結ぶ。
2. 1時間程度浸水させる。
3. 鍋に湯を沸騰させ、②を入れて約20分加熱し、取り出す。
4. 10分程度蒸らす。

## ポイント

水を増減し、お好みの固さに調整してみてください。