

ポ

5倍がゆ

さ



乳児や高齢者のいるご家庭はぜひ一度お試しください！



材料(出来上がり約240g)

- ・米 1/4合(約40g)
- ・水(米1に対して5倍) 200ml
- ・湯せん対応のポリ袋

栄養価(1回分)

エネルギー	143kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	0.4g
炭水化物	31.0g
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、その方に合った固さに調整してください。また、固い場合には加熱時間を延ばしてください。