

主食

袋炊きごはん



Memo

手には菌がいっぱい！
おにぎりにする時は、食中
毒を防ぐために“ラップ”
を使いましょう。



【材料】 2人分

無洗米 1合
水 230ml

【作り方】

- ①ポリ袋に米、水を入れて 30 分吸水させる。
- ②ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方でかたく結ぶ。
- ③鍋に湯を沸かし、②を入れて 30 分加熱する。

【栄養価】 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
286kcal	4.9g	0.8g	62.1g	0g