

主食

ごはん

【材料 2人分】

- ・ 米 1カップ
- ・ 水 1カップ

【作り方】

- ①ポリ袋の中で、米を洗って分量の水を入れ、空気を抜いて袋をしぼる。(20分程度浸水させる)
- ②沸騰した鍋に①をいれ、約20分程度加熱する。
- ③火を消してそのまま10分程度蒸らして完成。



写真は1人分