

## ポリ袋 de ごはん

	材料(2 人分)			
	米(無洗米)	150g(1合)		
	水	250g		
	お吸い物の素 (舞茸など)	1 袋		
	舞茸(きのこ類)	50g		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	274 kcal	5.1g	0.8g	0.8g



### 作り方

1. ポリ袋に米と水を入れ(時間があれば)15分以上おく。  
他の材料もすべて入れ、空気を抜きながら袋の上の方を輪ゴムでしっかりと留める。
2. 鍋にポリ袋が直接当たらないようにザルまたは皿を入れて、水を入れ沸騰させる。  
(アルミホイル又はクッキングシートを敷いてもよい。)
3. 1を入れ、中火で20分湯せんする。  
火を止め、お湯の中で10分程度蒸らす。



### コメント

- ・ ポリ袋は湯せん対応のもの(高密度ポリエチレン袋)
- ・ 水が貴重な時、米は洗わず使います。
- ・ 1人分ずつ調理すると、加熱ムラを防げます。

