

# 袋炊きごはん

材料	2人分
米	1合(150g)
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。

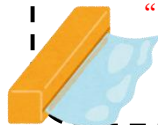


栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
270kcal	4.6g	0.7g	58.0g	0g

手には菌がいっぱい！

おにぎりをする時は、食中毒を防ぐために  
“ラップ” を用いましょう。



広島女学院大学 食育サークル