

# 基本の白いご飯

加熱時間 30分  
蒸らし 10分

1人分

- 精白米・・・お玉1杯(約50g)
- 水・・・お玉1杯(約65cc)

## 作り方

1. 精白米を洗米し、分量の米と水をポリ袋に入れて袋の口を結び、30分置く。
2. 沸騰した湯の中に入れ、沸騰を保った状態で30分加熱する。湯から取り出し、10分蒸らす。

## MEMO

パッククッキングの場合、米はしっかり浸漬すること(30分以上が望ましい)

白いご飯を炊くときは、米と水は同じ容量で計ると失敗しません。

1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
ごはん	156	2.5	0.3	0

