

★ パックご飯

材料（1人分）

米	80 g
水	110~120 ml
ポリ袋	

作り方

- ① ポリ袋を器に入れ、水、米を入れ30分程度おく
- ② ①の空気を抜き、上の方でしっかりと結び平らにする
- ③ 沸騰した湯の中で25分加熱する。

エネルギー	287kcal	たんぱく質	4.9g	脂質	0.7g	食塩相当量	0g
-------	---------	-------	------	----	------	-------	----