

# 《 湯せん炊きごはん 》



## 材料 <1 合分>

- ・米 150g  
(ヤクルト容器 65ml 3 杯分)
- ・水 300ml  
(米の重量の 2 倍)
- ・ポリ袋 2 枚

## 作り方

1. 2 枚重ねたポリ袋に米と水を入れ、空気を抜いて口をしぼる。
2. 30 分おいた後、沸騰した湯に入れて、15 分茹でる。  
(すぐに炊く場合は 30 分かかる)
3. 湯からおろして、10 分蒸らしたら出来上がり。