

ポリ袋で お米を炊いてみよう！

<準備するもの（1人分）>

米（無洗米）	1/2合（75g）
水	110ml（1/2カップ強）
ポリ袋（25cm×35cm）	1枚
輪ゴム	1個
深めの鍋（直径20cm以上）	1個
皿またはシリコン製の落とし蓋	1個

<作り方>

- ① ポリ袋の中に生米と水を入れ、30分以上浸水しておく。



- ② できるだけ空気を抜いてポリ袋の口をくるくると巻いてねじり、袋の上部を輪ゴムで止める。

- ③ 湯が沸いたら、鍋底にポリ袋が直接触れないように、皿などを敷き、その上に②を入れる。

（袋が鍋ふちにあたらないよう
割りばしで挟んでおくとよい）



- ④ 弱火にし20～25分加熱後、鍋から袋を取り出し、10分蒸らす。



西宮市食育・健康づくりマスコット
みやちゃん