



材料（2人分）

米	1カップ
水	1カップ

作り方

- ①米は軽く洗って水を切る。
- ②①と水を袋に入れ、空気を抜き密封しゆでる。
（25分程度）
- ③口をあけて軽くほぐし、口を閉じ蒸らす（15分程度）。

※ 無洗米や洗わずに炊く事もできる

