

# レンジで炊飯

## 【材料】

米・・・1合（150g）

## 【使用する調理器具】



エネルギー358kcal タンパク質6.1g

- ・耐熱容器（タッパー1000ml程度）
- ・計量カップ

調理時間  
約30分

1食あたりの価格  
約40円

## ～つくりかた～

- ① タッパーにお米を1合（1カップ：150g）入れたら2～3回研ぐ。
- ② 研いだお米をタッパーに入れたまま、水を380ml入れて1時間浸しておく。（前の日に研いで水に浸しておいても良い）
- ③ 電子レンジの600W（もしくは強）で6分間加熱し、取り出してスプーンでかき混ぜる。
- ④ 200W（もしくは弱）で13分加熱し、その後7分間蒸らして完



## ～メモ～

- ・ 電子レンジで炊飯する時には必ずフタを外して調理してください。
- ・ 使用するタッパーは1000ml程度のものです。100円均一やスーパーなどで購入ができます。
- ・ 計量カップは100円均一で購入できます。200ccのものを購入しましょう。