

## 白ご飯



### 【材料】 1人分

米…100g (2/3合)

水…130cc



### 【作り方】

- 1 米を袋に入れて少量の水でもみ洗いし、水を捨てる。
- 2 高密度ポリエチレン製の袋に材料を全部入れる。
- 3 袋をねじりながら空気を抜いて上の方で縛る。
- 4 米に吸水させるため、そのまま30分ほどおく。
- 5 ふきんまたはお皿を敷いた鍋に湯を沸かし、沸騰したら中火にして4を入れ、ふたをして30分湯せんする。
- 6 時間になったら湯から出し、そのまま5分おいて蒸らす。
- 7 袋から出すか、結び目を切って袋のまま食器にのせて、盛り付ける。



### ワンポイントアドバイス

- 米1合(150g)で作る場合は、水を200cc弱、湯煎の時間を40分にしてください。
- 無洗米はもみ洗いなしで(【作り方】2から)調理可能です。
- 出来上がりに芯が残りますので必ず吸水時間をとりましょう。
- 白ご飯を作りながら、同じ鍋でおかず(副食)も作ることができます。