



作り方

材料（1人分）

米	60g
水	90ml

①米を洗い、水気をきっておきます。

②ポリ袋に①の米、水をいれ、真空状態にし、しっかりと口を縛ります。

③②を沸騰したお湯にいれ、約45分加熱します。

