



お粥 (全粥)

作り方

材料 (1人分)

米	40g
水	250ml

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。

