

軟飯

軟らかめのごはんです

コード 4



材料

| | |
|-----------|----------------|
| ■軟飯 (3食分) | |
| 米 | 1合 (150g) |
| 水 | 1.5カップ (300ml) |

作り方

米1に対して、2倍の水分量で炊飯する。

栄養価 (1食分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 178kcal |
| たんぱく質 | 3.1g |
| 食塩 | 0g |

