

米飯

普通のごはんです

容易にかめる



材料

■米飯 (2食分)

米	1合 (150g)
水	1カップ弱(180ml)

作り方

米1に対して、1.2倍の水分量で炊飯する。

栄養価 (1食分)

エネルギー	252kcal
たんぱく質	3.8g
食塩	0g

