

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

