

「^{まめ}いり豆ごはん」をつくろう！

280キロカロリー— ^{しゅじょく}主食1つ

ようい きく
用意するもの<器具>

- | | | | |
|--------------------------|---------------|--------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | エプロン | <input type="checkbox"/> | ボウル (大) 1 |
| <input type="checkbox"/> | さんかくしん
三角巾 | <input type="checkbox"/> | ザル (中) 1 |
| <input type="checkbox"/> | タオル | <input type="checkbox"/> | すいはんき
炊飯器 1 |
| <input type="checkbox"/> | えんぴつ | <input type="checkbox"/> | ごはんしゃもじ 1 |

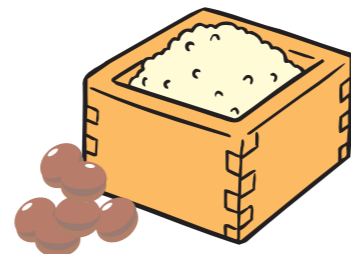
- | | |
|--------------------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | はかり 1 |
| <input type="checkbox"/> | けいりょう
計量カップ 1 |

ようい しょくざい
用意するもの<食材> (5人分)

- | | | | |
|--------------------------|----------------|--------------------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | こめ
米 2カップ | <input type="checkbox"/> | まめ
いり豆 2/3カップ |
| <input type="checkbox"/> | みず
水 2.5カップ | <input type="checkbox"/> | しお
塩 小さじ2/3 |

ようい しよつき
用意するもの<食器>

- | | |
|--------------------------|------------|
| <input type="checkbox"/> | ちやわん
茶碗 |
| <input type="checkbox"/> | はし |
| <input type="checkbox"/> | はしおき |



つくる

- | | |
|--------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | ボウルにザルをかさねてのせて、その中に米をいれる。 |
| <input type="checkbox"/> | たっぷりの水をいれてざっとかきまぜ、白くなった水はすぐにする。 |
| <input type="checkbox"/> | お米がかくれるくらいの水をいれて、米粒を手のひらですりあわせるようにとぐ。 |
| <input type="checkbox"/> | たっぷりの水をいれて、サツとかきまぜてする。 |
| <input type="checkbox"/> | これを3~4回水が白くにごらなくなるまでくりかえす。 |
| <input type="checkbox"/> | ボウルの水につけたまま、米粒が白くなるまで吸水させる。 |



●鍋で炊くとき

- | | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 鍋に米と分量の水といり豆と塩をいれて、鍋にふたをして強火にかける。 |
| <input type="checkbox"/> | 沸騰してぶくぶく大きな泡がでてきたら、ごく弱火にして12分炊く
(※米を炊いている時はぜったいにふたをあけないでね！) |
| <input type="checkbox"/> | さいごの20秒間は強火にし、水分をとばす。 |
| <input type="checkbox"/> | 火を消して10分ふたをしたままおく。(蒸らしと言うよ。) |



●炊飯器で炊くとき

- | | |
|--------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 内がまに米と分量の水といり豆と塩をいれて、ふたをして、スイッチを入れる。 |
|--------------------------|--------------------------------------|

はいぜん ほかにりょうり
配膳をする(他の料理とならべる)

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	チェック
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>