

「金時豆のおこわ」をつくろう！

220キロカロリー 主食1つ

用意するもの<器具>

- |      |                  |
|------|------------------|
| エプロン | ボウル (大) 1        |
| 三角巾  | ザル (中) 1         |
| タオル  | 炊飯器 1            |
| えんぴつ | ごはんしゃもじ 1        |
|      | バット 1 (金時豆取り出し用) |

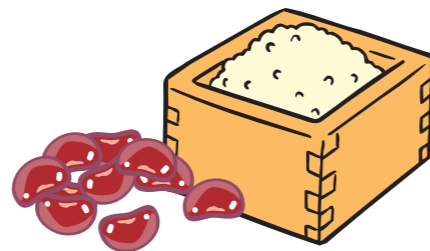
- |         |
|---------|
| はかり 1   |
| 計量カップ 1 |

用意するもの<食材> (6人分)

- |            |            |
|------------|------------|
| もち米 2カップ   | 塩 小さじ1/2   |
| 水 200cc    | 金時豆の甘煮 80g |
| 金時豆煮汁 大さじ2 |            |
- (ないときは砂糖小さじ2)  
→水分合わせて米の頭がかぶるくらい

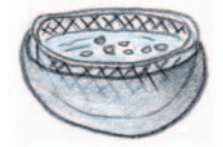
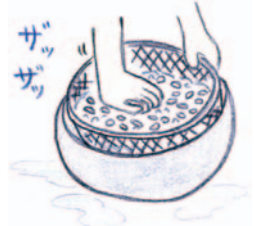
用意するもの<食器>

- |      |
|------|
| 茶碗   |
| はし   |
| はしおき |



つくる

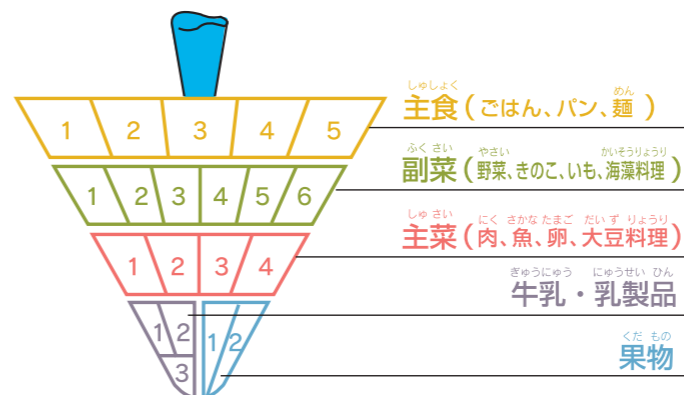
- ボウルにザルをかさねてのせて、その中にもち米をいれる。
- たっぷりの水をいれてざっとかきまぜ、白くなった水はすぐにする。
- もち米がかくれるくらいの水をいれて、米粒を手のひらですりあわせるようにとぐ。
- たっぷりの水をいれて、サツとかきまぜてする。
- これを3~4回水が白くにごらなくなるまでくりかえす。
- ボウルの水につけたまま、2時間くらいおいて吸水させる。
- 炊飯器の内がまにもち米と分量の水、金時豆の煮汁と塩をいれ、金時豆の甘煮を米の上におき、ふたをして、スイッチを入れる。
- 炊き上がったごはん、煮豆を取り出し、ごはんをほぐす。煮豆をつぶさないようにまぜる。



配膳をする(他の料理とならべる)



金時豆のおこわ



主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	チェック