

「さつまいもごはん」をつくろう！

344キロカロリー 主食1.5つ

用意するもの<器具>

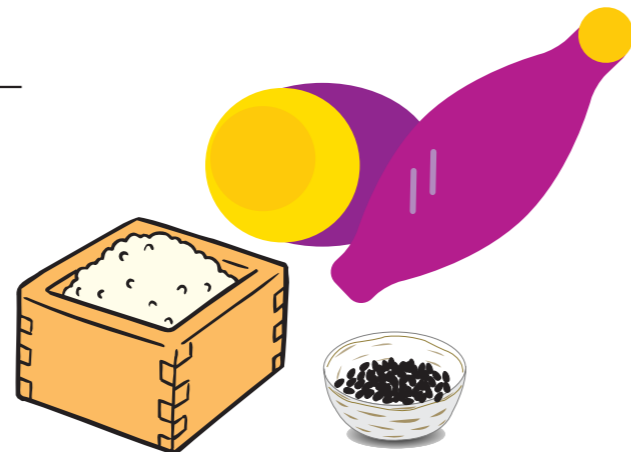
- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> エプロン     | <input type="checkbox"/> 包丁                 |
| <input type="checkbox"/> 三角巾      | <input type="checkbox"/> まな板すべり止め           |
| <input type="checkbox"/> タオル      | <input type="checkbox"/> まな板                |
| <input type="checkbox"/> えんぴつ     | <input type="checkbox"/> ボウル (大) 1          |
| <input type="checkbox"/> はかり 1    | <input type="checkbox"/> ボウル (中) 1 (さつまいも用) |
| <input type="checkbox"/> 計量カップ 1  | <input type="checkbox"/> ザル (中) 1           |
| <input type="checkbox"/> 計量スプーン 1 | <input type="checkbox"/> すいはんき 炊飯器 1        |
|                                   | <input type="checkbox"/> ごはんじゃもじ 1          |

用意するもの<食材> (6人分)

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 米 3カップ  | <input type="checkbox"/> さつまいも 200g    |
| <input type="checkbox"/> 水 700cc | <input type="checkbox"/> 塩 小さじ1        |
|                                  | <input type="checkbox"/> いらごま (黒) 小さじ2 |

用意するもの<食器>

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



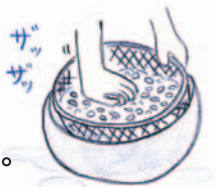
つくる

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <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。              |
| <input type="checkbox"/> | さつまいもは皮つきのままうす切りにしてから、小さい角切りにして水に入れてさらす。 |



●鍋で炊くとき

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 米と分量の水をいれて、米の上になさつまいもをのせ、(混ぜてはいけません) 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をいれて、米の上になさつまいもをのせ、(混ぜてはいけません) 塩をいれてふたをして、スイッチを入れる。 |
| <input type="checkbox"/> | 炊き上がったら、さつまいもをこわさないようにやさしく混ぜて茶碗に盛り付ける。                        |
| <input type="checkbox"/> | ごまを指でひねりつぶし、「ひねりごま」をかける。                                      |

配膳をする(他の料理とならべる)

さつまいも  
ごはん

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"/>