

「夕焼けごはん」をつくろう!

346キロカロリー 主食1.5つ

用意するもの<器具>

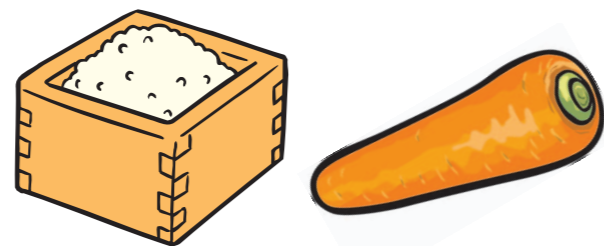
- | | |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> エプロン | <input type="checkbox"/> 包丁 |
| <input type="checkbox"/> 三角巾 | <input type="checkbox"/> まな板すべり止め |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> まな板 |
| <input type="checkbox"/> えんぴつ | <input type="checkbox"/> ボウル (大) 1 |
| <input type="checkbox"/> はかり 1 | <input type="checkbox"/> ザル (中) 1 |
| <input type="checkbox"/> 計量カップ 1 | <input type="checkbox"/> 両手鍋 1 (ごはん用) |
| <input type="checkbox"/> 計量スプーン 1 | (炊飯器でもいいよ。) |
| | <input type="checkbox"/> ごはんしゃもじ 1 |
| | <input type="checkbox"/> ピーラー 1 |
| | <input type="checkbox"/> キッチンばさみ 1 |
| | <input type="checkbox"/> 切った材料をおく入れ物 3 |

用意するもの<食材> (5人分)

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 米 3カップ | <input type="checkbox"/> 人参 1/2本 |
| <input type="checkbox"/> 水 3と1/2カップ | |

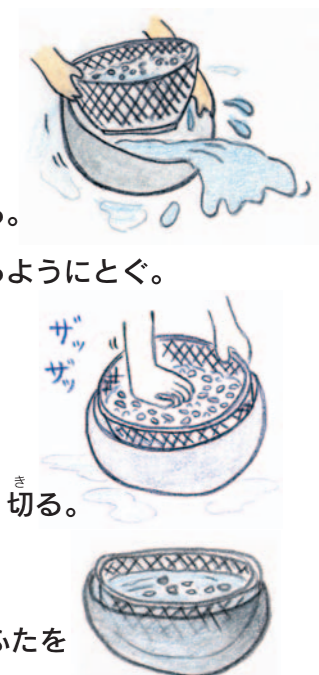
用意するもの<食器>

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



つくる

- ボウルにザルをかさねてのせて、その中に米をいれる。
- 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。
- 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。
- 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、米粒が白くなるまで吸水させる。
- 人参はピーラーで皮をむき、細くうすく切り、ならべて端から小さく切る。



●鍋で炊くとき

- 鍋に米をいれ分量の水をいれて、人参を米の上のせて鍋にふたをして強火にかける。(混ぜてはいけません。)
- 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!)
- さいごの20秒間は強火にし、水分をとばす。
- 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

- 内がまに米と分量の水を入れて、人参を米の上のせてふたをして、スイッチを入れる。(混ぜてはいけません。)
- 炊き上がったら、人参とごはんをしゃもじでまぜる。

配膳をする(他の料理とならべる)

小さいおかず

大きいおかず

ゆや 夕焼けごはん

ごはん

おつゆ

お茶

1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4

1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4

1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4

1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4