

「炊きおこわ」をつくろう！

421キロカロリー 主食1.5つ 主菜1つ

用意するもの<器具>

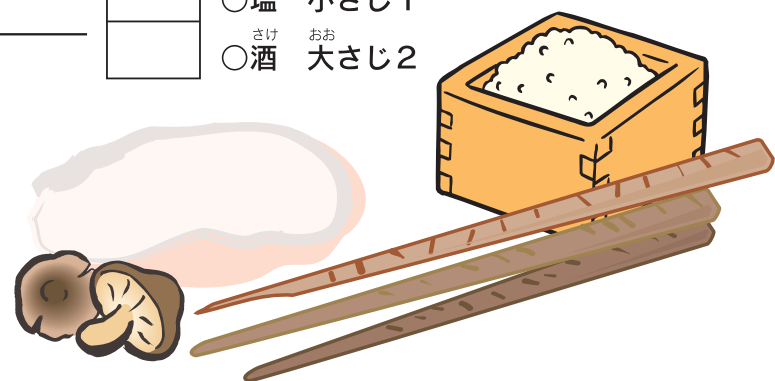
- | | |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> エプロン | <input type="checkbox"/> 包丁 |
| <input type="checkbox"/> 三角巾 | <input type="checkbox"/> まな板すべり止め |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> まな板 |
| <input type="checkbox"/> えんぴつ | <input type="checkbox"/> 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"/> 炊飯器 1 (1升炊き) |
| <input type="checkbox"/> 計量スプーン 1 | <input type="checkbox"/> ごはんじゃもじ 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"/> もち米 3カップ | <input type="checkbox"/> △砂糖 小さじ1/2 |
| <input type="checkbox"/> 鶏肉 (もも) 150g | <input type="checkbox"/> △しょうゆ 小さじ1/2 |
| <input type="checkbox"/> ごぼう 30g | <input type="checkbox"/> だし汁(昆布・かつお) 約1と1/2カップ |
| <input type="checkbox"/> 干しいたけ 2枚 | <input type="checkbox"/> ○しょうゆ 大さじ1 |
| | <input type="checkbox"/> ○砂糖 小さじ2 |
| | <input type="checkbox"/> ○塩 小さじ1 |
| | <input type="checkbox"/> ○酒 大さじ2 |

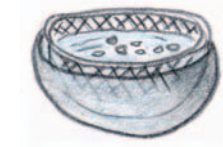
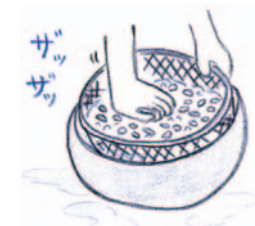
用意するもの<食器>

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

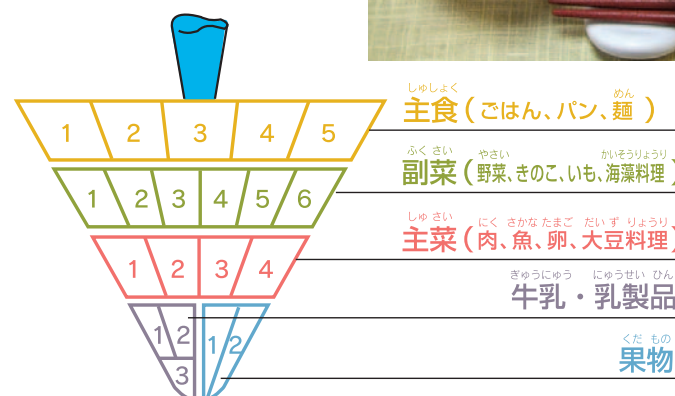


つくる

- 干しいたけはひたひたの水につけて時間をかけてやわらかくもどす。
- 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。
- 鶏肉は小さく切り、△の調味料で下味をまぶしつける。
- もどした干しいたけは、軸をはさみで切り落とし、細切りにする。
- ごぼうは皮をこそげ、ピーラーで小さいさがきにする。
- 炊飯器の内釜に水をきったもち米をいれ、しいたけの戻し汁と○をいれる。
- ゆすってみて米の頭が出るくらいのだし汁をくわえる。
- 米の上に鶏肉、しいたけ、ごぼうをのせて炊く。(混ぜてはいけません)
- 炊き上がったらしゃもじで混ぜる。



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