

なべ
「鍋ごはん」をつくろう！

229キロカロリー 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"/> | 鍋 (20cm、フタ付き) 1 |
| <input type="checkbox"/> | 三角巾 | <input type="checkbox"/> | しゃもじ 1 |
| <input type="checkbox"/> | タオル | <input type="checkbox"/> | ザル (中) 1 (米洗い用) |
| <input type="checkbox"/> | えんぴつ | <input type="checkbox"/> | ボウル (大) 1 (米洗い用) |

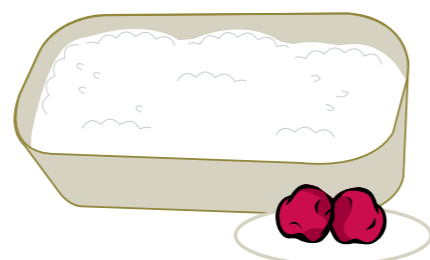
- | | |
|--------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> | 計量カップ 1 |
| <input type="checkbox"/> | タイマー 1 |

よう い しょうざい にんぶん
用意するもの<食材> (5人分)

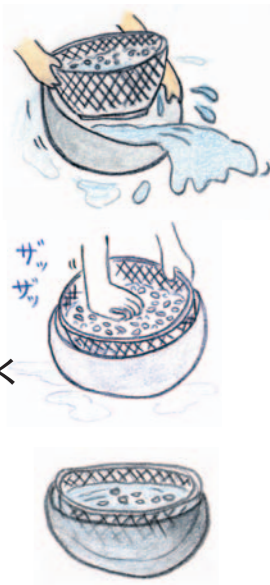
- | | |
|--------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> | 米 2カップ |
| <input type="checkbox"/> | 水 450cc |
| <input type="checkbox"/> | 梅干し 1こ |

よう い しょうぎ
用意するもの<食器>

- | | |
|--------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | 弁当箱 |
| <input type="checkbox"/> | はし |
| <input type="checkbox"/> | はし箱 |



- | | |
|--------------------------|---------------------------------------|
| <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"/> | 鍋に米をいれ分量の水をいれて、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入れて、ふたをして、スイッチを入れる。 |
|--------------------------|--------------------------------|

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 炊けたごはんはやさしくまぜる。 |
| <input type="checkbox"/> | 梅干しは種と実とに分ける。 |
| <input type="checkbox"/> | ごはんを弁当箱にもりつけて、ちぎった梅干しの実をのせる。 |

はいぜん ほか りょうり
配膳をする(他の料理とならべる)

なべ
鍋ごはん

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	チェック