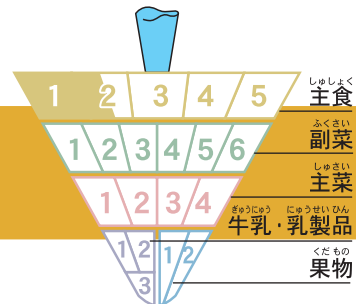


ごはんを炊く



主食1.5つ
267kcal 塩分0g

準備しよう

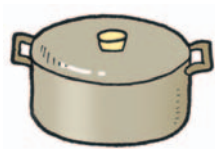
食材 (4人分)

- ☐ 米 2カップ (300g)
- ☐ 水 450cc



器具 (数が書いてないのは1つです)

- ☐ 厚手の鍋 (20cm、フタつき) または炊飯器
- ☐ ザル
- ☐ ボウル
- ☐ しゃもじ
- ☐ 計量カップ
- ☐ タイマー



食器

- ☐ ちゃわん
- ☐ はし
- ☐ はしおき



鍋でごはんを炊く

めやす 30分 (といで 30分)
水にひたす

火にかける 約8分

弱火で炊く 12分

むらす 10分 できあがり

1 鍋にといだ米をいれ、分量の水をいれて30分以上ひたしておく

*お米をといで、すぐに炊かないで水にひたしてね



2 フタをして強火にかける



ガスのスイッチを「強火」にする

3 大きな泡がでて、あふれそうになったら火を弱める (ごく小さな火)

フタをあけてはいけないよ!



ここでタイマーを12分にセットする

4 12分たったらもう一度火を強くし、そのまま20秒数える

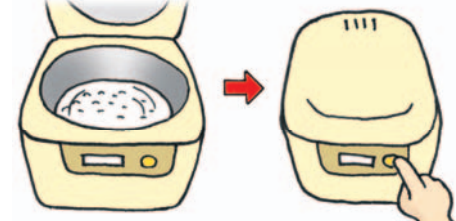


5 火をとめて10分そのままにしておく



しゃもじで切るようにしてまぜる

1 内釜にといだ米をいれ、分量の水をいれて30分おく。スイッチをいれる



2 炊きあがったら、しゃもじで切るようにしてまぜる



炊飯器でごはんを炊く

*炊飯器によって水の分量や時間がちがうことがあります。

めやす 50分 (といで 30分) 炊く 50分 できあがり