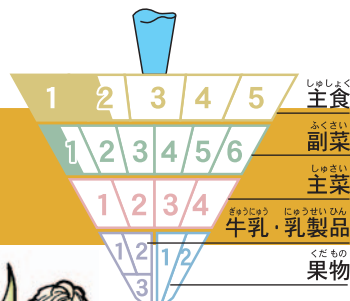


もろこしごはん



準備しよう

準備しよう

食材 (4人分)

- ☐ 米 2カップ (300g) ☐ 水 450cc
- ☐ とうもろこし (生) 1本 ☐ 塩 小さじ1/2

器具 (数が書いてないのは1つです)

- ☐ 炊飯器
- ☐ ザル (中) ☐ ボウル (大)
- ☐ しゃもじ ☐ さいばし
- ☐ 包丁とまな板 ☐ まな板用すべりどめ
- ☐ 計量カップと計量スプーン (小)

食器

- ☐ ちゃわん
- ☐ はし
- ☐ はしおき

さあ、つくってみよう！

めやす 65分 (といで 30分)
といで 水にひたす

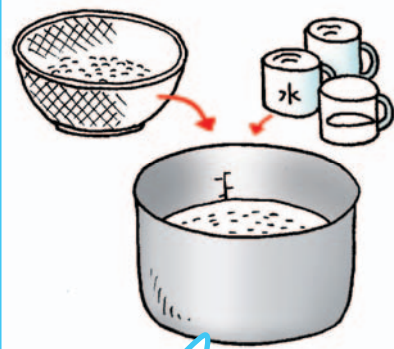
とうもろこしの下ごしらえ 5分

炊く 50分

とうもろこしの粒を混ぜる 10分

できあがり

1 内釜にといだ米をいれ、分量の水を加えて30分以上ひたしておく



といですぐ炊くとしんができることもあるからだよ

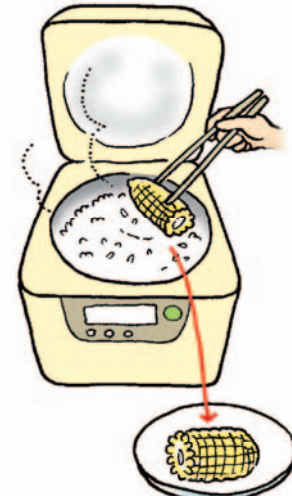
2 とうもろこしは、皮をむいてひげをとり洗う。2つに折っておく



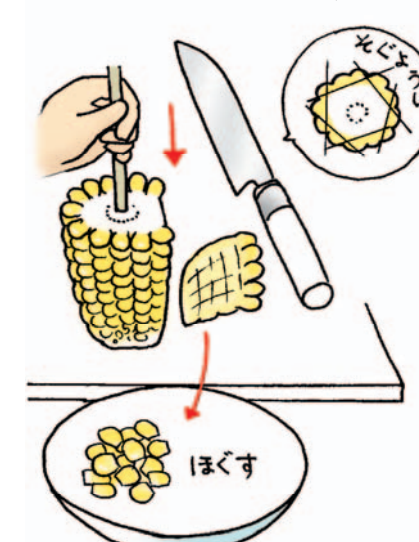
3 炊飯器の米に塩を加え、とうもろこしをのせてスイッチをいれる



4 炊きあがったら、とうもろこしを取り出す



5 とうもろこしの芯にさいばしを差しこんで、しっかり持ち、包丁で削るように粒をはずす



6 ごはんにとうもろこしの粒をいれ、しゃもじで切るようにして混ぜあわせる



キノコごはん

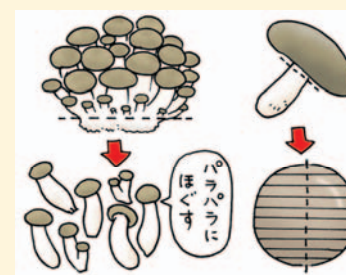
ざいりよう にんぶん
材料 (4人分)

エノキダケ/シイタケ/シメジ
…合わせて200グラム

ちようみりよう
[調味料]

みりん…大さじ2
しょうゆ…大さじ2
みず…大さじ2

1 キノコを小さく切る



2 キノコの佃煮をつくる
小さな鍋に調味料とキノコを入れて、煮る。



3 できあがり
炊きあがったごはん (米2カップ分) にキノコの佃煮を入れてよく混ぜる。
(12・13ページのごはんの炊き方を見てね)

