

これができたら
アレンジが広がる！

お米をたいてみよう

☆じゅんびするもの

・米 2合



・米計量カップ

・すいはんき

・しゃもじ

・ザル・ボウル (ザルを上にして重ねておく)



使う米が「無洗米」かどうか たしかめよう。
無洗米だったら あらわなくても平気だよ。



☆たき方

1. ザル・ボウルに2合分の米を入れる。



米計量カップの高さより多く米を取り、米が平らになるように 指やはしで はみ出ている部分を落とす。



2. 水を米より多く入れ、3回ほど軽くボウルをゆする。



3. ザルを持ち上げて、ボウルの水を流す。



さいしょにすすいだ水は 手早く流すと おいしさアップ！

4. 手でふわふわと米を3回ほどつかむようにあらったら、ザルを持ち上げて水を流す。これを3~4回くり返す。



水の白いにごりがへったら OK

5. 米をすいはんがまに うつし入れる。



6. 2合の自盛りまで水を入れて、
30分~1時間ほど そのままにしておく※。



この自盛りに合わせる

※保護者の方へ 炊飯時間に吸水時間を含んでいる炊飯器の場合は省略して構いません。

7. すいはんがまを すいはんきに入れて、
すいはんのボタンをおす。



たくのに 30~50 分かかるよ



しばらくすると 熱い湯気が出てくるので
ものを置いたり さわったりしない

8. たけたら、湯気に注意しながら ふたを開ける。
しゃもじで下からかきまぜて、ご飯をほぐす。



かんせい!

☆たくさんアレンジして、好きな食べ方を どんどん見つけよう



納豆とタレをまぜて乗せるだけ
納豆ご飯



ご飯の中にバターをとかしていいかおり
バターしょう油ごはん



しらすのしお気とのりのかおりがやみつき
しらすのりご飯



好きな具を入れてみよう
のりまきおにぎり



れいとうの枝豆といためたベーコンをミックス
枝豆とベーコンのおにぎり

枝豆とベーコンのおにぎりの
レシピはこちらを見てね☆

