

給食レシピ

にんじんごはん

分量 おとな2人
こども2人

米 2合
にんじん 50g
しょうゆ 大さじ1弱
塩 小さじ1/

《作り方》

- ①米は研いで、米の1.3倍量の水又は、炊飯釜の目盛りに水を入れセットし、30分くらい浸水する。
- ②人参は、みじん切りにする。
- ③①の中に、②の人参、しょうゆ、塩を加え炊飯する。

～ポイント～

- ・米一合とは計量カップ180mlを表します。市販の計量カップは200mlなので計る時は注意しましょう。
- ・研いた米に水を入れたら、必ず浸水させから調味料は炊く前に加えましょう。すぐ調味料を加えてしまうと、水が米粒の中に浸透していかないので、上手に炊けないことがあります。

子どもと新米を 炊いてみよう

新米が出回るこの時期、お子さんと一緒に美味しいごはんを炊いてみませんか。

まずは、ボウルに米を入れて、いききに水を加えて軽くかき混ぜ捨てます。その後は水を少し加え「グルグルギョッ」と、手のひらで研ぐ手本を見せます。炊飯器の釜の目盛に合わせて水を入れ炊飯スイッチを押すとおいしいごはんが炊き上がります。

※新米は、水分が多いので、気持ち水加減を少なめにするとふっくら炊き上がります。

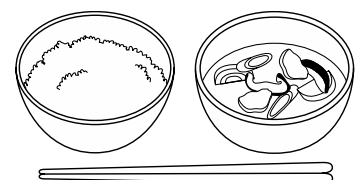
和食の基本

ごはんのみそ汁の配ぜん!!

和食の配ぜんでは、ごはん茶碗は左に、汁物のわんは右に置きます。

ごはんのみそ汁は、私たちの食事に欠かすことができません。

正しく配ぜんすると見た目にも美しく気持ちのよいものです。



シンプルですが子どもたちには人気のごはんです。



pixta.jp - 8728331

