

ごはんを炊いてみよう

ステップ1 米の計量をしましょう

- ① 計量カップ（お米用1合 180ml）を準備する。
- ② 計量カップで米をすくい、箸または指ですりきる。
- ③ ポールまたはざるに入れる。 （良い例） （悪い例）



ステップ2 米をとぎましょう

- ① 水を注ぎ、軽くかきまぜてからすぐに水を捨てる。
- ② 手のひらで力を入れずに 20 回程度とぐ。
- ③ 水をとりかえて、2～3回くり返す。
- ④ 水気を切る。



ステップ3 炊きましょう

- ① 洗った米を炊飯器に移し、分量の水（カップで同量）を入れる。
- ② 夏場は 30 分、冬場は 1 時間水につける。
- ③ 炊飯器にセットして炊く。
- ④ 炊きあがったら蒸らして、全体をさっくり混ぜる。



鍋を使って炊く時は・・・

- ① ステップ1→ステップ2は上記の方法と同様に行なう。
- ② 洗って水気を切った米を鍋に入れる。分量の水を加え、30分ひたす。（夏場は30分、冬場は1時間が目安）
- ③ 鍋に蓋をして強火で約5分、蒸気が出てきたら弱火で約15分加熱する。 ※米の分量によって時間が変わります。
- ④ 火を止めて約10分蒸らし、全体をさっくり混ぜる。

ごはん使ったレシピ

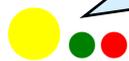
食事の中に、きいろ・みどり・あかの3つをそろえよう

●印→ごはん・パン・めん類

●印→野菜・きのこ類・海藻類

●印→肉・魚・卵・大豆製品

★印→おやつ



わかめごはん



エネルギー 284kcal 塩分 0.3g

材料(4人分)

・白ごはん	茶碗4杯分
・わかめ(塩蔵)	10g
・白ごま	大さじ2
・ちりめんじゃこ	大さじ1
・塩	ふたつまみ



〇 作り方

- ① ボールにわかめを入れ、たっぷりの水で戻す。戻ったら水気をよくしぼり、みじん切りにする。
- ② 炊きあがった白ごはんに、①・白ごま・ちりめんじゃこ・塩を加えてよく混ぜる。

調理ポイント

炊いた白ごはんがあれば、混ぜるだけで簡単に作れます。生わかめを使うと、風味や彩りがよくなります。生わかめは、さっと洗って加熱してから使いましょう。

お子さんの食事の悩み

Q & A



Q ごはんばかり食べたがりますが、このままでいいの？

- A** ごはんしか食べないようなときは**おかずを先に出して食べさせましょう**。混ぜごはんなどにして、肉や野菜、魚などを一緒に食べさせてみましょう。おかずは見た目にも食べやすい工夫が大事です。美味しそうないろどり**赤・黄・緑**とカラフルにしてみましょう。大人の味付けのままでは塩分が濃すぎるので、**うす味を心がけましょう**。外遊びをたくさんさせて、食事の前、十分におなかをすかせることが大切です。