

給食レシピ

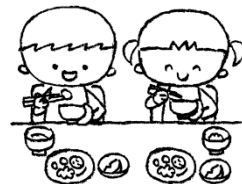
にんじんごはん

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 1/2



シンプルですが子どもたちには人気のごはんです。



《作り方》

- ① 米は研いて、米の 1.3 倍量の水又は、炊飯釜の目盛りに水を入れてセットし、30分くらい浸水する。
- ② 人参は、みじん切りにする。
- ③ ①の中に、②の人参、しょうゆ、塩を加え炊飯する。

～ポイント～

- ・米 1 合とは計量カップ 180ml を表します。市販の計量カップは 200ml なので注意しましょう。
- ・研いた米に水を入れたら、必ず浸水させ調味料は炊く直前に加えましょう。浸水時に調味料を加えてしまうと、水が米粒の中に浸透しづらくなるので、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(9~10月頃)は、お米が最もおいしい季節です。クッキングの第一歩としてお子さんと一緒においしいごはんを炊いてませんか。最初の水は吸収されやすいので水を加えさっと混ぜて水を捨てます。2回目以降は20回程度、優しく軽くかき回して水ですすぐ。これを3回繰り返すのが基本です。炊飯器の釜の目盛に合わせて水を入れ炊飯します。

※新米は水分が多いので水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膳

和食の配膳では、ごはんは左に、汁物は右に置きます。ごはんのみそ汁は、日本人の食事に欠かすことができません。正しく配膳すると見た目にも美しく気持ちのよいものです。

