

# キッズクッキングサポート

## ご飯を炊いてみよう!

みんなが毎日食べているホカホカの白いご飯。  
でもお米はかたいから、そのままじゃ食べられないよね。  
今回は、お米をといで、ホカホカのご飯を炊いてみよう!

### クッキングレベル

☆☆☆☆☆



うりば  
売場にはいろいろな  
お米があるよ!  
お店でさがしてみよう!

#KIDS-002

材料 ●お米…3合 (約3~4人分) ●水

### ☆どうしてお米をとくの?

お米のまわりには、ぬかやごみがついています。  
それを水で洗い流して、  
おいしいご飯を炊くためです。

### ☆お米は1カップを1合といいます。

180ミリリットルのお米用計量カップ1杯で1合です。  
箸などを使ってすりきり1杯量ります。  
3合炊く場合は、すりきり3杯分のお米を用意します。

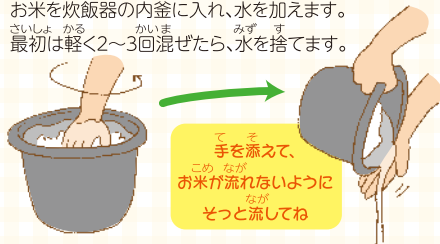


## ☆さあ!ご飯を炊いてみよう!

## キッズクッキングサポート

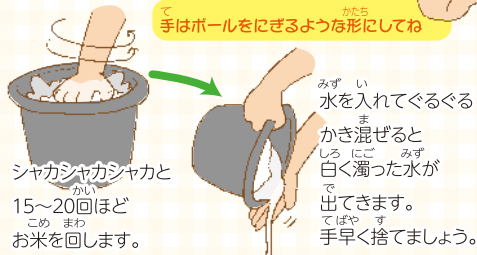
### ①お米を炊飯器の内釜に入れます

お米を炊飯器の内釜に入れ、水を加えます。  
最初は軽く2~3回混ぜたら、水を捨てます。



### ②お米のぬかやごみを取ります

手はボールをにぎるような形にしてね  
水を入れてぐるぐる  
かき混ぜると  
しろにごみ  
白く濁った水が  
出てきます。  
手早く捨てましょう。



### ③すすぎます

水は透明にすらなくても大丈夫だよ  
水を入れ、  
5回くらいまわしたら  
水を捨てます。  
これをもう2回やったら  
お米の研ぎあがり!



### ④炊飯器にセットします

研いだお米の入った内釜を  
炊飯器にセットし、  
目盛りまで水を入れます。

### ⑤スイッチON!

炊飯器のふたを閉めたら、  
スイッチON!



### ⑥炊き上がり

炊き上がったら、  
しゃもじでふんわりと  
ご飯をほぐします。

注意!  
開けたときに蒸気や  
熱いお米が出てくるので注意!!

