

# ワンポイントレシピ ~ごはん~

## 【ごはん】

ちい 小さな なべ お鍋



計量カップはありません。  
手を使って量ってみよう！

### ★ みず りょう 水の量

たい 平らにした こめ 米の ひょうめん 表面に  
て 手のひらを乗せて、ま 曲げ  
たときにできる てくび 手首の  
「ぐりぐり」 みず い まで水を入  
れる。



### ★ ひかげん 火加減

はじ 始めから つよび 強火で いっき 一気に た 炊き上  
ふっとう げ、沸騰した あと 後は ひ 少し火から とお 遠  
ちゅうび ざけ中火 ~ よわび 弱火にする。



強火の様子

※ ひょうめん 表面の みず 水がなくなったらできあがり。

※ こ 焦げないように、ゆげ においや湯気でチェックする。

※ ひ 火から なべ 鍋を下ろした後は、お 蓋を あと したまま ふた 蒸らす。