

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

はじめ から じつよび 強火で いっき 一気に た 炊き上
げ、ふっとう 沸騰した あと 後は ひ 少し火から とお 遠
ざけ ちゅうび 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。