

おいしいご飯の炊き方

1. 米の量をはかる

コンテナの中の湯飲みで、米が何杯あるか計りながら、
ご飯用の鍋に入れる。

※一人あたりの米は100グラムです。

2. 米をとぐ

水を入れて軽くとぎ、水を捨てる。これを3～4回繰り返す。

※ざるを使うと節水になります。

3. 水を入れる

米の量の1.5倍の水を計って入れる。

※例：米の量が湯飲み2杯なら、水の量は3杯です。



4. 火加減を見ながら米を炊く

① 鍋を火にかけ、吹きこぼれ始めたら、10～15分ほど炊く。

鍋のふたから蒸気が出なくなったら火から下ろす。(蒸らす)

② その後、しゃもじを使って混ぜる。

おいしいご飯のできあがり

