

ごはんの炊き方

お食事の基本となる
炊飯器の白米の炊き方です



- ①炊飯器用の計量カップでお米をはかり、大きめのボールに入れる。(今回は2合)

※お米を計るカップは1カップ=180ml(1合)です。
計る時はカップの高さ以上に米が盛り上がらないようにする。



- ②水をたっぷり入れて、さっとかき混ぜる。



- ③ボールのふちに手をあてて、水をすてる。
米の表面の汚れやぬかを洗い流す。



④②、③を4～5回繰り返す。

※水が透明になるまでしなくてもよい。



⑤炊飯器の釜に米を入れ、米の量に合わせて水を入れる。

30分以上浸して炊く。



⑥炊きあがったら10分ほど蒸らして、水でぬらしたしゃもじで全体を大きくかき混ぜる。

