

Step4 ご飯を炊いてみよう



ご飯の炊き方1

大きめのボウルにザルを重ねて米、水を入れる。



ご飯の炊き方2

指先で全体をざっくりと手早くかき混ぜ、すぐに水を捨てる。とぎ汁が半透明になるまで同じ動作を繰り返す。米を炊飯器の釜に移し、目盛りまで水を加える。

Step5 炊き込みご飯を作ってみよう



コーンご飯 80分(米の浸水時間30分を含む)

材料 米(30分以上浸水)2合
ホールコーン缶 小1缶(正味120g)
塩 3つまみ



1) 米をといでおく。
2) 水を2合の目盛りまで加えた後、汁をきったコーンを加えて炊飯する。
3) 炊き上がったら塩を加え、混ぜこんだらできあがり。
ポイント：砂糖不使用のコーン缶のほうがおいしくできます。



油揚げときのこの炊き込みご飯 90分(米の浸水時間30分を含む)

材料 米(30分以上浸水)2合
カット油あげ 20g
しめじ 1袋の半分
えのき 1袋の半分(50g)
みりん 大さじ2 しょうゆ 大さじ2
和風顆粒だし 小さじ1/2



1) 米をといでおく。
2) しめじ、えのきの石づきを切り落とす。しめじはさらに半分に切る。
3) 炊飯器に米を入れ、調味料を加えてから、水を2合の目盛りまで加える。
4) 油あげ、しめじ、えのきを入れて炊飯する。
ポイント：調味料、水、具材の順に入れる。



ケチャップライス 90分

材料 米(30分以上浸水)2合
ウインナー 6本
ミックス野菜(冷凍) 60g
ケチャップ 大さじ6
酒 大さじ1
顆粒コンソメ 小さじ2
中濃ソース 小さじ1



- 1) 米をといでおく。
 - 2) ウインナーを食べやすい大きさに切る。
 - 3) 炊飯器に米を入れ、調味料を加えてから、水を2合の目盛りまで加える。
 - 4) ウインナー、ミックス野菜を加えて炊飯する。
- ポイント：調味料、水、具材の順に入れる。

▶料理のレパートリーを増やすことの意味・ねらい

食べるものが、いつも同じだと飽きてしまいます。そんなときは、料理のレパートリーを増やすために、一工夫してみるのがおすすめです。レパートリーを増やす方法の一つに、レシピのアレンジがあります。普段のレシピから、材料や味付けに少しアレンジを加えるだけで、いつもと違う料理ができあがります。いつものレシピに、ちょっとした工夫をするだけで、新しい料理ができあがり、レパートリーを増やすことができます。レシピのアレンジは「ちょっと変えてみる」という気軽な気持ちで、試すと楽しいです。失敗しても新しい発見になるかもしれません！

●材料を変える

- ・食材を、別の食材に置き換える(例：鶏肉を豚肉に変更、なすをピーマンに変更)。
- ・季節の野菜を追加で取り入れてみる。

●調味料を工夫する

- ・味付けの調味料を変えてみる(例：醤油をみそ、ケチャップに変更)。
- ・スパイスを追加して風味を変える(例：カレー粉や山椒を加える)。
- ・生姜やにんにくなどを加えて風味を変える。

●他の料理にアレンジする

- ・サラダの具材を具だくさんスープに応用する。
- ・余ったおかずをリメイクして、丼やパスタに変更する。