

白飯



【材料・2合分(飯660g分)】

- ・米 2合(360ml・300g)
- ・水 米の容量の1.2倍
(洗米時に吸水した水+米と同量の水)

【調理器具】

- ・ボウル
- ・ざる
- ・鍋
- ・しゃもじ

【炊き方】

- ①ざるに米を計り入れ、水を入れたボウルに米をつけて軽く2,3回洗い、ざるにあげる
※1回目の水はすぐ捨てる
ざるにあげた後、水はあまり切らない
- ②米の同量の水の加えて、吸水させる(30分くらい)
- ③沸騰まで弱めの中火で加熱する(7,8分くらい)
※ふたを開けて確認してよい
- ④沸騰したら弱火で10~13分加熱する
※パチパチという音を聞く
においをかぐ
ふたを開けて水分が飛んでいることを確認する
水が残っていたら、加熱を続ける
- ⑤ふたを開けた場合は、最後に中火で10秒加熱する
- ⑥ふたをしたまま、10分間蒸らす

おにぎり



【材料・1個分】

- ・白飯 100~150g
- ・塩 適量
- ・のり 1枚

具

- ・梅干し
- ・こんぶ(佃煮・塩こんぶ)
- ・かつおぶし
- ・鮭フレーク
- ・ツナマヨ

【作り方】

- ①手を洗い、軽く水気を切る。
- ②おわんにラップを広げてご飯を入れる
- ③ご飯の真ん中に指で穴を開ける。
- ④穴に具を入れる。
- ⑤ラップごと取り出し、三角ににぎる
- ⑥ラップをはずしてうすく塩をふり、もう一度、三角ににぎる
- ⑦のりを巻く



・鮭フレーク

鍋に湯を沸かし、塩鮭を入れ、2,3分間加熱する。穴じゃくして取り出し、粗熱を取ってからほぐす(骨をしっかり取り除く)

・ツナマヨ

ツナ缶(70g)の汁を切り、マヨネーズ大さじ2を加えて混ぜ、塩コショウで味を調える

おにぎらず



【材料・2人分】

- ・飯 400グラム
- ・卵 1個
- ・鶏ミンチ 80グラム
- ・カニかま 4本
- ・サラダ菜 4枚
- ・手巻きずし用のり 4枚

【作り方】

- ①サラダ菜を洗い、水気を取る
 - ②卵を割り、塩ひとつまみを加えて、薄焼き卵を作る
 - ③ボウルに鶏ミンチ、しょうゆ(小さじ1)、砂糖(小さじ1)を入れてよく混ぜる。皿に四角く延ばし、ふんわりラップをかけ、電子レンジ600W2分加熱し、つくねを作る
 - ④A:つくね、サラダ菜
B:卵、カニかま、サラダ菜(マヨネーズ)
- の組み合わせで、おにぎらずを作る