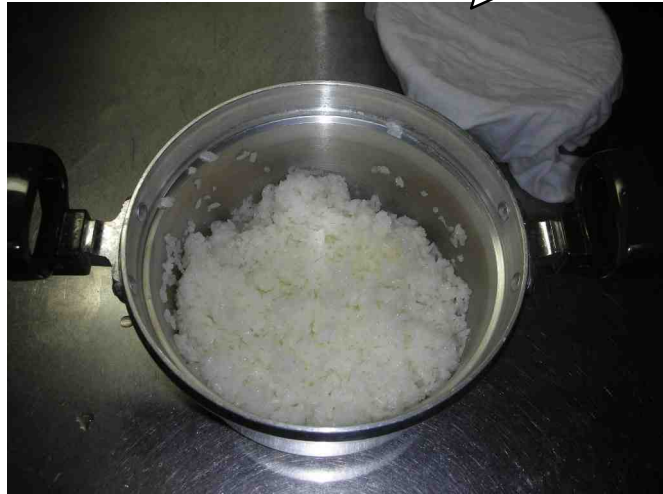


## 鍋で炊くご飯

食育講座「おいしい教室」  
の料理です。

材料（4人分）

米2合（360cc）、水430cc（米  
に対して1.2倍の水）



作り方

- 1 米をボウルに入れて、水を取り替えながら3回くらい押すようにして洗う。水が透明になるまですすぐ。ザルで水気を切る。米を鍋に移して分量の水を入れ、30分置く。
- 2 鍋を強火にかける。沸騰したら、吹きこぼれない程度に火を弱め、強火2分、中火5分、弱火7分の順に炊く。炊きあがるまで鍋のフタを開けない。
- 3 絞ったさらしで鍋のフタをくるみ、10分むらす。むらし終わったら、かき混ぜておく。

ひとくちメモ

炊飯器で炊くご飯より甘くておいしい！