



をばすことでふんわりなる。

炊きあがったら、すぐにほぐすように混ぜる。ごはんの余分な水分



4. ごはんが炊けたら...

水を入れ、米を平らにならし、スィッチオン!

炊飯器のふたに洗った米を入れて、「白米」の2の目盛りまで



3. 炊飯器で炊く

これを3~4回くりかえす。

②2回目からは水を入れたら軽くもむように洗って水をすてる。



1回目に入れた水はゴクッときき混ぜてすてる。

①ボウルにはかった米を入れ、水を米がかかってくるまで入れる。

1合は180cc



2. 米を洗う

米を2合はかる

1. 米をはかる

ごはんを炊く



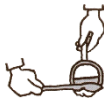
親指と人差し指の2本でつまんだ量

少々

親指、人差し指、中指の3本でつまんだ量

ひつまみ

中心から半分をはらう。



スプーン1/2杯 山盛りにすくい、へらでなでてすりきり、

スプーン1/2杯



スプーン1杯 山盛りにすくい、へらでなでてすりきる。

スプーン1杯



小計じ1=5cc

大計じ1=15cc

計量スプーン



※米1合=180cc

1カップ=200cc

計量カップ

計量の仕方

料理をする前にはかならず手を洗おうね!



てほしいと願ってこの冊子を作りました。いっしょに始めてみよう!

食べることは生きること。きみたちが生涯にわたって健康な体でい

はじめに...



おにぎりをにぎる

材料【おにぎり6個分】

・ごはん 2合 ・塩 少々

①ちやわんにラップをしき、そこへ

ちやわん1杯分のごはんを入れる。



②ラップで包み、形を整えるように3回くらい軽くにぎる。



③ラップを開き、塩を少々振りかけたら

できあがり!



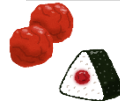
真を入れてみよう!

ちやわんにラップをしき、そこへちやわん1杯分のごはんを入れる。

ごはんの真ん中をスプーンでくぼませて好きな真を入れてにぎる。



真の紹介



梅干し



ツナマヨ



さけ



塩昆布

いろいろな真をためてみよう!

えいよう 栄養バランス

自分が食べたモノが、自分の体をつくっている!

血や肉をつくる

「あか」の食べ物



体の調子を整える

「みどり」の食べ物



エネルギーの源になる

「きいろ」の食べ物



3色の食 材をバランスよく食べて丈夫な体をつくらうね

ひがしねMAMMAジュニア

きほんのき ①

=もくじ=

はじめに...計量の仕方

ごはんを炊く

おにぎりをにぎる

栄養バランス

自分で作れる ようになるう

