

しる みそ汁をつくってみよう

ようい
用意するもの（4人分）

じゃがいも	中2個
たまねぎ	中1個
いりこ	10尾
水	520ml
麦みそ	大さじ2



①だしをとる

いりこの頭と腹ワタを
とり、なべの水にしばらく
く（30分くらい）おく。



しょうさい ②食材を切る

じゃがいもは1cmの半月に切り水にさらす。
たまねぎはせんいにしてうす切りにする。



おいしいみそ汁のつくり方①

切るときは「ねこの手」

じゃがいも

じゃがいもの芽は
ほうちょうはもと
包丁の刃元でとりのぞく。



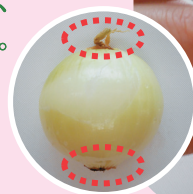
おいしいみそ汁のつくり方②

じゃがいもは水にさらす



たまねぎ

点線部分は、
切りおとす。



③火にかける

①のいりこをとりだし、じゃがいも、たまねぎを
くわえて火にかける。



④みそをとく

野菜に火がとおったら火を止め、みそをときいれ、
器にもる。



おいしいみそ汁のつくり方③

火を消してみそをこす

ごはんを炊いてみよう

用意するもの（4人分）

お米 2合
水 450ml

（すいはん器なら2合のめもりまで）



お米はすりきりをして正しくはかろう！

① お米を洗う

ボウルにお米を入れて、水を入れ、やさしく2〜3度
底からまぜたらすぐに水をすて、しっかりと水をきる。



おいしいごはんの炊き方①

1回目はすぐに水をすてる

軽くかきまぜながら、3回くらい水をかえて洗う。
うっすらとお米がすけて見えまでくり返す。

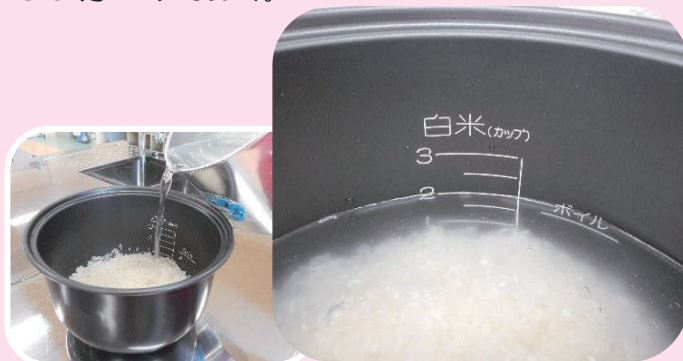


おいしいごはんの炊き方②

うっすらお米がすけて見えたら OK

② 水を入れて30分おく

すいはん釜に洗ったお米を入れ、水をはかって入れ、
30分つけておく。



③ すいはん炊飯



スイッチ
オン♪

④ 蒸らす

炊きあがったら10分蒸らして、しゃもじで底
からまぜる。



おいしいごはんの炊き方③

10分蒸らす

