

する 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、なべの水にしぼらく（30分くらい）おく。



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。

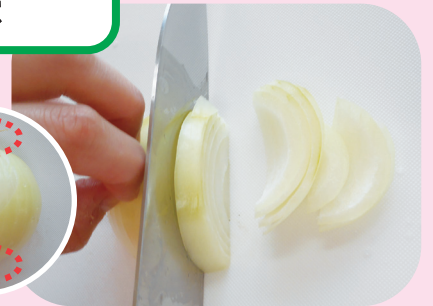
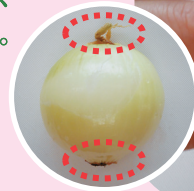


おいしいみそ汁のつくり方②

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のいりこをとってだし、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合のメモリまで)



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度とそこ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るまでくり返す。



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なら 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

