



Colorful
friend's

すいはんき つく
炊飯器でピラフを作ろう♪

ねん 年 がつ 月 にち 日

ピラフは本来フライパンで作りますが、今回は炊飯器で作ります♪
お米の研ぎ方を学びながら美味しいピラフを完成させましょう！

ざいりょう 材料 (2~3人分)



- お米 → 2合
(180ccのお米用カップ 2杯)
- ウイナー → 4本を 食べやすい 大きさに 切る
(代わりにエビでもOK!)
- ★ 玉ねぎ → 半分を みじん切りに する
- コンソメ → 固形なら 2個、粉なら 小さじ 4
- ★ にんじん → 半分を みじん切りに する
- 塩コショウ → 少々
- ★ コーン缶 → 半分
- バター → 10g
- ★ 白ワインか お酒 → 大さじ 2
- パセリ → 少々 (なくてもOK!)

つく かた
作り方



- ① 別紙「お米の研ぎ方を学ぼう！」を見ながらお米を研ぐ。
- ② 研いだお米と★を炊飯器に入れて混ぜる。
- ③ 水を2合の線まで入れる。(入れすぎてしまうことがあるので、少しずつ入れる!)
- ④ ●を入れてスイッチオン!(通常モードでもお急ぎモードでもOK!)
- ⑤ 炊き上がったらバターを入れて混ぜる。
- ⑥ お皿に盛りつけ、パセリがあれば振りかけて完成♪



Colorful friend's

こめ と かた まな お米の 研ぎ方を 学ぼう！

	ねん 年		がつ 月		にち 日	
--	---------	--	---------	--	---------	--

こめ おい た じょうず と かた まな
お米を より 美味しく 炊くために、 上手な 研ぎ方を 学びましょう♪

どうして お米を と 研ぐの？



こめ っ ぬかや ゴミを
あら なが
洗い 流すためだよ！

と かた 研ぎ方

① 汚れを 軽く 洗い 流す

ボウルに お米と 水を入て 軽く かき混ぜ、 素早く ザルに 移します！



② 研ぐ

水を切ったら お米を ボウルに 戻し、 優しく 握って 離してを 40秒間 繰り返します！



③ 研いで 出た 糖を 洗い流す

水を入れて 軽く かき混ぜたら、 ザルに 移して 水を 切ります！ (3回 繰り返す)

