

食育だより 6月号



今月のテーマは「**お米**」!

八尾市立保育所調理室

6月は『^{ぼうしゅ}芒種』という、稲や穀物の種をまく時期でした。

そこで今回は、お家でも簡単にできる美味しいご飯の洗い方、炊き方を紹介します。



1. 《**計量**》 お米の計量はお箸などを使い、すりきり一杯を計って下さい!
2. 《**洗い**》 1 回目の水はお米がよく吸うので特に重要です!
貯め水にお米を入れサッとかき混ぜ、すぐに水を捨てて下さい。
3. 《**研ぎ**》 ゴシゴシ研ぐと米粒が割れてしまいます。たっぷりの水の中で手指を立て、円を描くように3~4 回軽く研ぎます。そしてすすぎを2 回ほど行い、余分な濁りを取り除きます。
4. 《**浸水**》 炊きムラを防ぐ為、40 分~60 分水に浸します。
ざるで水をきって準備完了です。



鍋でのご飯の炊き方

分量

米 1 合

水 150cc~200cc

※水はお好みの固さで調整して下さい!

- ① 上記の様に米を洗米して準備しておきます。
- ② 土鍋（蓋つきの鍋）に米と水を入れます。
- ③ 沸騰するまで強火で加熱します。
- ④ 沸騰すると 15 分弱火で加熱します。
※15 分間蓋を取らないで下さい!
- ⑤ 火を止めて 15 分蒸らします。



お米は栄養豊富

ですよ!

特に脳の働きが活性化
するビタミンB1 も
豊富に含まれて
います♪

ご飯によく合う一品 佃煮 ※保育所の好評献立です※

分量(4 人前)

だし昆布 15cm角を 1 枚

白ごま 小さじ 1 杯

てんさい糖 3g

濃口しょうゆ 3g

水 適量

花かつお 4g

<1 人分 11kcal>

- ① 昆布は出汁を取った後の昆布を使用します。
昆布を細かく細切りにします。
- ② 鍋に水と昆布を入れてやわらかくなるまで煮ます。
その後、調味料を入れて煮ます。
- ③ ごまと花かつおを入れます。
※水分は煮詰めて下さい。

