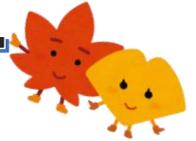


# 食育だより



## 10月号



夏の暑さも和らぎ、みのり豊かな季節となりました。秋は新米や根菜類、いも類、果物など春から夏の太陽をいっぱいあびて育った食材がたくさん出回ります。

### ～ご飯のおいしい炊き方～

☆おいしくご飯を炊くポイント☆

①計量

計量カップを使用して、お米を計量する。

②洗米

たっぷりの水でさっと洗う。1回目の洗米は、綺麗な水を入れて大きく一度かき混ぜたら、すぐに捨てる。2～3回水を替えてすすぎ、3分以内に終わるようにする。

※ゴシゴシとお米をこすり合わせたり「研ぐ」ようにボールの底にお米を押し付ける必要はなし。

③浸水

お米の芯まで十分に吸水させる。

最低でも30分、できれば1時間程度、たっぷりの綺麗な水に浸して吸水させる。

④炊飯

⑤蒸らし

炊きあがったら、すぐに蓋を開けずに10～15分蒸らす。蒸らした後にふわっと混ぜてほぐすと、程よく水分が飛んでご飯がおいしくなる。



### 《ひじきそばろごはん》

材料（4人分）



米	2合	
だし昆布	4g	
豚ミンチ	80g	
しょうが	6g	
ひじき（乾燥）	6g	
にんじん	32g(1/3本)	
いんげん	20g	
A {	濃口しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	みりん	小さじ2/3
	塩	少々
油	小さじ1	

#### 作り方

1. 米はだし昆布を入れて炊飯する。
2. ひじきはもどしておく。しょうがはすりおろして汁のみをとっておく。
3. にんじんは千切りにする。いんげんは小口切りにし、ゆでる。
4. 鍋に油を入れ、豚ミンチを炒め、火が通ったらひじき、にんじんを入れて炒め、しょうが汁とAで味を調える。
5. ごはんと④、いんげんを混ぜ合わせる。

1人分 274 kcal

お問い合わせ : 八尾市役所 こども施設運営課  
TEL (072) 924-3840  
メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp



八尾市 HP はこちら /  
バックナンバーもご覧になれます。 / 公式 Instagram はこちら /



YAO\_KODOMOEN