

炊き込みごはん

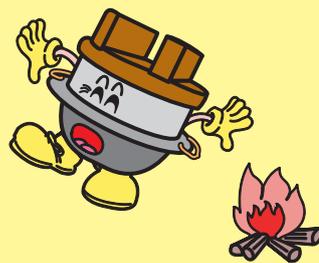
はじめる前に…

準備	すいじセット、ピーラー、肉専用さいばし、火バサミ、まき
材料	とり肉、にんじん、ごぼう、しいたけ、グリーンピース、しょう油、だし

作り方

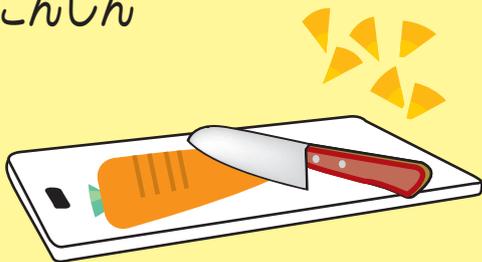
1 お米をとぐ

おかまの中にお米を入れ、水で2~3回とぐ
※一つのおかまで9合まで炊ける
水の量は白飯を炊くときよりも少し少なめにする



2 材料を切る(すべて細かく切る)

にんじん



にんじんは皮をむいて細かく切る

ごぼう



ごぼうは皮をむいてささがきにする

しいたけ



水でもどしておく
(もどし汁を使うと味がこくなっておいしいよ)

3 材料としょう油、だしを入れて火にかける

- ・しょう油は3合でお玉1杯程度が目安
- ・材料がお米の上ののっているの、炊けたかどうかは中の方を食べてみる

※肉は切らないでそのままおかまに入れます。

なま肉のままおかまに入れ、ほかの材料といっしょに炊き込みます。

肉は必ず「肉係」が取りあつかい、肉をほかの食材や、調理器具にふれさせてはいけません。肉係は肉をおかまに入れたらすぐにしっかりと手を消毒液で洗います。

4 炊けたらよくかきまぜて盛りつける