

おなべでかんたん！^{むぎ}麦ごはん

＜^{ざいりょう}材料＞（6人分）

^{はくまい}白米・・・・・・・・・・3^{ごう}合

^{むぎ}麦・・・・・・・・・・35 g

^{みず}水・・・・・・・・・・670ml



＜^{つく}^{かた}作り方＞

- ① ^{こめ}米を洗ってザルに入れ、^{みすけ}水気を切る。^{なべ}鍋に洗った米と麦、^{ぶんりょう}分量の水を入れ30分以上^{ふんいじょうひた}浸しておく。
- ② ^{なべ}鍋にふたをして、^ひ火にかける。^{さいしょ}最初は強火で、^{ふっとう}沸騰したら^{よわび}弱火にして10分^{ふんた}炊く。
- ③ 10分^{ふんた}経ったら、^{びょうてい}5秒程度^{ひと}強火にして火を止める。そのままふたを開けずに10分^{ふんむ}蒸らす。
- ④ 10分^{ふんた}経ったら、しゃもじでさっくり^ま混ぜる。

＜ひとくちメモ＞

^{こめ}お米1^{ごう}合につき、^{みず}水は200mlになります。^{むぎ}麦を入れる時は、^{むぎ}麦の重さの^{ばいりょう}倍量の^{みず}水を追加^{ついか}します。^{きゅうしょく}給食の^{むぎ}麦ごはんは^{むぎ}麦が^{ひか}控えめなので、^こ子どもたちも^た食べやすくなっています。

＜^{ようい}^{どうぐ}用意する道具＞

ザル ポール ^{けいりょう}計量カップ ^{かたてなべ}片手鍋（フライパン）