|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 献立・メニュー名 | ご飯の炊き方 | |
| 材料　　4人分 | | |
| 米　　　　　　　　　２カップ  水　　　　　　　　　４４０ｍｌ | |  |

第　6回

【作り方】

１カップ　２００ｍｌ

米は１割増し　４４０ｍｌ

米を浸水させる

強火で沸騰させる

沸騰したら弱火にしてタイマーで１０分

ふたを開けて混ぜてからいったんしばらく蒸らす