

フードデザイン3H 防災と「食」～フライパンでお米を炊こう～

(分量)

ご飯	1人分 (g)	1班分 (3人分)
米	100	240
水	140	お米から1cm上にかぶるくらい

(作り方)

1. 米は洗って、分量の水につけておく。(30分)
2. フライパンにお米を入れ、水を入れる。
3. 火をつけ、火加減を調整しながら炊く。
(沸騰までは、中～強火。沸騰後、1分したら、火を弱め、10分加熱する。
その後、火を止め10分ほど蒸らしたら完成。)

味噌玉を作ろう! (3～4個分) 冷凍もできるので、一気にたくさん作ろう!

味噌 60g	① 味噌、鰹節、粉末だしをはかり、ボールに入れ、よく混ぜる。 ② 4等分にしてラップに包む。 ③ 食べるときは、お椀にいれ、お湯を注ぐ。 *クックパッド・美帆美帆さんより参照
鰹節 2～3g	
粉末だし 2～3g	
【好きな具】乾物がよい。(適量)	
乾燥わかめ 3g	
白ごま 3g	