



すいはんき
炊飯器で
ごはんを炊こう

かかる時間 70～80分

ふっくらもちもち！
ごはんをおいしく炊く方
法を学ぼう！

ざいりょう

こめ
お米 ----- 3合
みず
水 ----- 600ml

ちょうりきぐ
よういする調理器具

こめ はか けいりょう
お米を計る計量カップ
すいはんき
炊飯器

つくりかた

1



こめよう
米用のカップでお米を計り、炊
はんき
飯器に入れる。そこへ、水を加
えて、手早く2～3回混ぜ、すぐ
水を捨てる。お米が半分浸る程
度の水を加え、優しく10回ほど
混ぜ、水を捨てる。これらを2～
3回繰り返す。

2



すいはんき めも めやす こめ
炊飯器の目盛りを目安に、米の
量に合わせて水を加える。

3



うちがま
内窯のまわりをふきんで拭い
て炊飯器にセットし、炊飯ボタ
ンを押す。炊きあがったら、
しゃもじを使って全体を切る
ようにさっくり混ぜたら、でき
あがり。

こめ
お米を
おいしく
炊くコツは？



もしも時間があつたら、お米をとぎおわってから
30分～1時間くらい水に浸けてから炊飯スイッチ
を押すと、お米がしっかり水を吸って、ふっくらお
いしくしあがるよ。