

お米は手軽な栄養源

<お米はさっと洗うだけでOK！>

最近のお米は野菜と同じく埃等を落とすだけで美味しく食べることができます。

洗いすぎないほうが栄養価も高いんだよ♪

<炊飯器なら「浸水」「蒸らし」は不要！>

さっと洗ったお米はすぐ炊飯器に入れて、炊けたらすぐに食べることができます。

炊飯器を使えば、浸水や蒸らし時間も必要ありません！



こどもが喜ぶ！1食になるご飯レシピ紹介

「超簡単！なめたけごはん」（4人分）

～材料～

なめたけ瓶詰 1瓶（120g）
米 2合



～作り方～

- ①米を洗い、炊飯器に入れる
- ②なめたけを1瓶すべて炊飯器に入れる
- ③炊飯器の水目盛2合分まで水を足す
- ④炊飯する
- ⑤できあがり

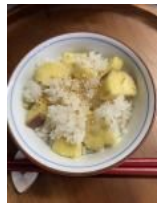
お好みで牛肉や鶏肉を入れてもgood♪

☆なめたけの量が多い場合はお米の量を増やしてね

「豊作！さつまいもごはん」（4人分）

～材料～

さつまいも 1本（150gくらい）
米 2合
塩 小さじ1



～作り方～

- ①さつまいもは一口大に切り、水につけておく
- ②米を洗い、炊飯器に入れる
- ③炊飯器の水目盛2合分より少し少なめに水を入れる
- ④水を切ったさつまいもと塩を炊飯器に入れる
- ⑤炊飯する
- ⑥できあがり

お好みで炊きあがりにバターを入れて洋風に、ごま塩をふって和風にしてもgood♪

「余った焼きそばで…そばめし」（4人分）

～材料～

余った焼きそば 1人分
※冷凍食品焼きそばでも可
ごはん 3人分
お好み焼ソース 大さじ1



～作り方～

- ①焼きそばは細かくカットしておく
- ②油を引いたフライパンにカットした焼きそば、ごはんを入れてよく炒め混ぜる
- ③お好み焼ソースで味付けをする
- ④できあがり
お好みで紅生姜や天かすを入れたり
目玉焼きをトッピングしてもgood♪
☆すべての具材を耐熱容器に入れてよく混ぜ、電子レンジで600w3分ほど温めてもできるよ

<ごはんをおいしく保存する方法>

ご飯は一度にたくさん炊く方がおいしいよ。
すぐに食べないご飯は保温はせず、
1食分ずつ、ラップ等で小分けにし、粗熱をとってから、冷凍保存がおすすめ。
食べるときはレンジで温めてから食べてね♪

