

# 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♪

