

# 6組 7組 8組

## てっだ お手伝い がんばってますか？

お休みが続いています。みなさん 元気にしていますか？  
みなさんが かんたんにできる 『お米のとぎ方』を 説明します。  
はじめて お手伝いする人は 保護者の方と いっしょに やってみてください。



カップ1杯分で1合です

- ① 準備するのは ボウルとざる です。
- ② 計量カップに お米を 図り、ボウルに重ねたざるの上にはかり入れます。
- ③ 計量カップで 必要な分だけ お米を はかります。



- ④ お米を ボウルとざるを 重ねたまま 洗い（お米を研ぐ）ます。
- ⑤ 洗った水を捨てるときは ざるをとって ボウルの水だけ捨てます。
- ⑥ ④⑤を 2～3回 くり返します。



- ⑦ おかまにお米を入れて、お米の量に合わせて おかまの 内側についている 印のところまで 水を入れます。（炊飯器の機種によって印がちがうのでかならず確認してね。）
- ⑧ 炊飯器に セットして
- ⑨ 炊飯ボタンを ピッ！

おいしいごはんがたけますように！

お手伝い がんばって！