

## すいはんきのあきやすみ



『すいはんきのあきやすみ』から『くりごはん』を紹介します。

炊飯器のジャーちゃんが小学校の運動会で、大活躍のとても愉快なお話です。

小2のけんいちくん、お父さん、お母さんと一緒に、かけっこ、コアラ競走、かりもの競走、おっ

かけ玉入れに出場します。

さらに、応援席から綱引きにも、その中で、ジャーちゃんは、いじめっことけんかしたり、

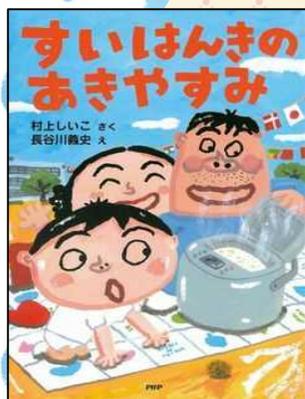
いがぐり攻撃したり、次々と事件を起こします。

..... ですが、読み終わると心も体も

あったかくなるお話です。

翌朝、ジャーちゃんが、炊いた「くりごはん」

がおいしそうでした。



10月5日(月) 実施



材料	4人分量 (g)	作り方
米	260	① 米・麦は洗い、30分以上浸水後、ザルにあげて水気をきる。 ② にんじんはせん切り、干しいたけは戻してせん切り、油揚げは油抜きし太めのせん切りにする。栗は、蒸しておく。 ③ 釜に油を熱し、にんじん・干しいたけを加えてよく炒る。やわらかくなったら、油揚げを加えて調味して煮る。 ④ 煮えたら味をととのえ、具と煮汁に分ける。 ⑤ 釜に水と煮汁で規定の水分量にして①を入れて炊飯する。 ⑥ 炊きあがったら、の具、栗を加え、蒸らす。
麦	12	
むき栗	80	
にんじん	60	
干しいたけ	3	
油揚げ	20	
しょうゆ	16	
酒	2	
塩	0.8	
油	2	

