|  |  |
| --- | --- |
| おのき | 用意するもの    　　おこめ　　　　　　　カップ    　　ボール　　　　　　　　　お水 |
| カップにおをいれます。  １　きちんとはかる  １（１８０ml）をすりきりでりましょう。 | めのでくすすぎます。  をすぐにすてます。    ２　くあらう |
| やさしくかきぜます。  ２　くあらう  がしきってくるまでいます。 | ったおにして１．２のをれます。  ずらなでいましょう。  ３　はきっちり |
| ２０から３０ほどします。  ４　じっくりす  （は６０すのが！）  のスイッチをいれましょう。 | きわったら１０らします。  ５　やさしくほぐす  らしたあとは、ごはんをつぶさないようにるようにほぐしましょう。 |