

家事のヒント

食のヒント

帯広友の会

最低限の水で 美味しく  
少ない水で米とぎ

用意するもの

2カップの米に対して400ccの水、  
ボウル、ざる



手順

- ① ボールとザルを重ねた中に米を入れ、  
400ccの水を入れる
- ② 手を熊手形にしてお米を手早くとぐ
- ③ ザルを斜めにして水をしっかりきり、  
2割増しの水を入れ30分以上おく



1回で充分

お米と同量の水で、お米をとぐことができます。  
精米が進んでいる今、1回の洗いで充分です。

追記

