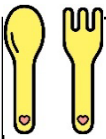




「おかゆ・軟飯の作り方」



【おかゆの作り方】

～米をお鍋で炊く場合～

- ①米は洗って鍋に分量の水と一緒に入れて20分ほどおきます。
- ②強火にかけて沸騰したら火を弱め軽くふたをして約50分炊きます。
- ③火を止め、ふたをして、10分ほど蒸らします。

- ★途中でかき混ぜません。
- ★ご飯からつくる場合は②から30分ほどで炊きます。

おかゆ	割合	
10倍がゆ	米1:水10	ご飯1:水5
7倍がゆ	米1:水7	ご飯1:水3.5
5倍がゆ(全がゆ)	米1:水5	ご飯1:水2
軟飯	米1:水2	ご飯1:水1



炊飯器を利用して

湿のみ茶わん

スプーン1杯の米とその5～10倍の水

じゃがいも さつまいも
にんじん 大きめに切って

大人のご飯を炊くときに
おかゆや野菜を煮てしまおう!!

つぶしがゆ

10倍がゆを裏ごし器やすり鉢ですりつぶします。

★慣れてきたら粗つぶし(半つぶし)⇒水分量、固さを調節しながら、全がゆ(5倍がゆ)に近づけていきます。

※圧力のかかる炊飯器は、
容器が割れる場合があります。
ご注意ください。

～フリージングの活用～

使用する1回分ずつ、小分けにします。
冷ましてから冷凍庫に入れましょう。
1週間を目安に使いきりましょう。
再加熱をして利用しましょう
解凍後は再冷凍できません。

