

おかゆ・軟飯の作り方

【分量】

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

米 1:水5
ご飯1:水 2.5

軟飯

米 1:水2
ご飯1:水1

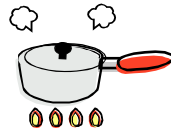
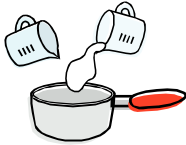
注意

*ごはんの固さや作る量、鍋の形状、火力などによって出来上がりの状態が変わるので、ごはんや水の量を加減しましょう。

【作り方】

☆お米から作る場合

- ① 米は洗って水気をきり、鍋に入れて 20~30 分おき、十分に吸水させる。
- ② ふたをして火にかける。沸騰したら火を弱火にし、30分位煮る。
- ③ 火を止めてふたをし、10分位蒸らす。



☆ごはんから作る場合

- ① ごはんと水を鍋に入れ、ごはんをほぐし、ふたをして火にかける。
- ② 沸騰したら、ふたをずらして弱火にし、様子を見ながら 20 分ほど煮る。
- ③ 火を止めて 7~8 分蒸らす。



△10倍がゆのすりつぶし

(ポタージュスープ状)

作り方の違いは、水加減だけ！
一度に数回分作り、1回分ずつ
分けて冷凍保存しておくこと
ができますよ。

