

～おいしいおかゆ を作ろう～

★炊きあがったご飯から作る場合

～ご飯 1 に対しての水の割合～

	ご飯	水
10 倍がゆ	1	9
7 倍がゆ	1	6
5 倍がゆ	1	4
軟飯	1	2

〈作り方〉

- ① 鍋にご飯と分量の水（左表参照）を入れ沸騰させそこに、ご飯を入れ軽くほぐす。
 - ② ①を最初強火にし、煮立ったら吹きこぼれない程度の火力で約 30 分ほど煮る。
（途中、水が無くなるようなら少し足しても大丈夫）
 - ③ ②の火を止め、約 10 分蒸らす。
- ※ ご飯の硬さによって水の分量、加熱時間は多少異なります。様子を見ながら調節して下さい。

～おいしい だし・スープ を作ろう～

★昆布だし★(水だしタイプ)

〈材料〉

昆布 10cm

(はさみで切りこみを入れる)

水 500ml

〈作り方〉

- ① 昆布は乾いた布でサツと拭く。
- ② ①の昆布を分量の水に一晩漬けて出来上がり。
- ③ 使用する際は、必要な分だけ必ず加熱し使用する。(昆布は除く)

★野菜スープ★

〈材料〉

にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツなどアクの少ない季節の野菜を使用

〈作り方〉

- ① 適当な大きさに切った野菜とかぶる位の水を鍋に入れ火にかける。沸騰したらコトコト煮る。(あくが出てきたら取る)
- ② 野菜がぐたぐたに煮えたらザルでこす。(こした野菜もすりつぶして具として使用出来ます。)

～トッピングおかゆを作ってみよう～

〈材料〉

10倍がゆ 大さじ2(約30g)

春キャベツ 10g

新玉ねぎ 10g

にんじん 10g

新じゃが 10g

絹ごし豆腐 20g

しらす干し 5g

※この中から
進み具合に
合わせて1種類
～3種類与え
ましょう。

〈作り方〉

- ① 10倍がゆは上記の要領で作すりつぶす。
- ② 野菜類も上記の野菜スープの要領で煮てそれぞれすりつぶす。
- ③ 豆腐は茹でてから昆布だしで煮てすりつぶす。
- ④ しらす干しも茹でて塩分を落とし昆布だしや野菜スープで煮てすりつぶす。
- ⑤ おかゆの上に 1～3 種類の食材をトッピングして出来上がり。

