

簡単！

おかゆの作り方



お米からつくる方法

●炊飯器で一緒に炊く



大人のご飯を炊くときに、耐熱性の深めの器(湯呑みでもOK)にお米と水を入れ、炊飯器に入れて炊く。

【米と水の割合】

	初期 (10倍がゆ)	中期 (7倍がゆ)	後期 (5倍がゆ)	完了期 (軟飯)
米：水	1：10	1：7	1：5	1：2～3

ごはんからつくる方法

●鍋でつくる

1



水を入れた鍋にごはんを入れ、ほぐす。蓋をして強火にかける。

2



沸騰したらふきこぼれないように蓋をずらして弱火にし、様子をみながら10～20分程煮る。

3



火をとめて7～8分蒸らす。

4



10倍がゆはブレンダーやすり鉢でポターージュ状にすりつぶす。

7倍がゆは粒がはっきりと残っているようなら軽くすりつぶす。

●電子レンジでつくる

1

耐熱容器にごはんと水を加え入れ、ほぐす

2

ふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する。
※10倍がゆと7倍がゆは水分が多いので端をあけてラップする

3

ラップを端までかけなおし、5分蒸らす。



ごはん大さじ4＝約60g (つくりやすい量)

【ごはん和水の割合・加熱時間の目安】

	10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ	軟飯
分量 (ごはん：水)	ごはん大さじ4 水 300ml (1：5)	ごはん大さじ4 水 180ml (1：3)	ごはん大さじ4 水 120ml (1：2)	ごはん大さじ4 水 60ml (1：1)
レンジ加熱時間 (600Wの場合)	10分	7分	5分	3分

※出来上がりの様子を見ながら適宜ごはん和水の量を調整してください。



フリージングを活用しよう！

製氷皿やシリコンカップに入れて
冷凍保存しておくとう便利
※1週間を目安に使い切りましょう

