

## ～おかゆの作り方【ご飯から作る場合】～

※水分量、食事量はあくまで目安です。

 と  は同じ容器ではかるとわかりやすいです

<p>10倍がゆ (初期～)</p>	<p> :  【ご飯：水＝1：5】</p> 	<p>☆大さじ2杯のご飯で、約20さじ分作れます。</p>
<p>7倍がゆ (初期・中期～)</p>	<p> :  【ご飯：水＝1：3】</p> 	<p>☆ご飯60g、水180gで約3食分作れます。 (1食分に使うご飯の量は、おにぎり1/5個くらいです)</p>
<p>5倍がゆ＝全粥 (中期、後期～)</p>	<p> :  【ご飯：水＝1：2】</p> 	<p>☆ご飯100g、水200gで約3食分作れます。 (1食分に使うご飯の量は、おにぎり1/3個くらいです)</p>
<p>軟飯 (後期、完了期)</p>	<p> :  ～  【ご飯：水＝1：0.5～1】</p>	<p>☆ご飯100g、水50～100gで約2食分作れます。 (1食分に使うご飯の量は、おにぎり1/2個くらいです)</p>
<p>作り方</p>	<p>①炊けたご飯と水を作りたい割合で鍋に入れる。 ②鍋を火にかけ、沸騰するまで強火にする。 ③沸騰したら火を弱め、10～15分ほどことごと煮る。 焦げないように時々かきまぜる。 ふっくらしたら蒸して、完成。</p>  <div style="text-align: right;"> <p>初期はうらごすか、すりつぶしてあげてください。</p>  </div>	

※多めにつくったおかゆはフタ付き保存容器や製氷皿で冷凍も出来ますが、解凍時はしっかり加熱し、1週間程度で使い切って下さい。