

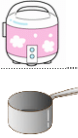





おかゆの作り方【お米から炊く場合】

初期はうらごすか、すりつぶしてあげてください。

<p>10倍がゆ (初期～)</p>	 【お米：水＝1：10】		<p>★大さじ1杯のお米で、約20さじ分作れます。</p>
<p>7倍がゆ (初期・中期～)</p>	 【お米：水＝1：7】		<p>★1食分に使うお米の量は、大さじ1弱程度です ☆お米60g、水420gで約7食分作れます。</p>
<p>5倍がゆ＝全粥 (中期、後期～)</p>	 【お米：水＝1：5】		<p>★1食分に使うお米の量は、大さじ1強程度です。 ☆お米100g、水500gで約7食分作れます。</p>
<p>軟飯 (後期、完了期)</p>	 【お米：水＝1：3】		<p>★1食分に使うお米の量は、大さじ2強程度です。 ☆お米200g、水600gで約7食分作れます。</p>
<p>作り方</p>	<p>★炊飯器で作る場合★  深めの湯のみ茶碗に米と水を入れて中央におき、30分以上つけておいてからスイッチを入れ、普通にご飯を炊く。大人のご飯が出来上がってから1～2時間ほど蒸して完成。</p> <hr/> <p>☆お鍋で作る場合☆  ①といた米を分量の水に30分以上つけてから、強火にかける。 ②沸騰したら弱火にして、フタをずらして50分ほど煮る。 ③火をとめフタをして、5分ほど蒸らして完成。</p>		

※水分量、食事量はあくまで目安です。

※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ください。

