

◇ 米から鍋で作る場合 ◇

◀ 材料 ▶

(作りやすい分量)

- ・米 1/2カップ(100ml)
- ・水 5カップ(1,000ml)

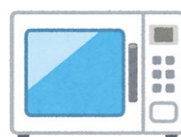
火加減によっても水の量は変わりますので、目安量となります。

◀ 作り方 ▶

- ①米は洗って約20~30分間、分量の水につけて吸水させる。
- ②鍋に①を入れて火にかけ、沸騰させた後、火を弱め、ふたを少しずらして約1時間炊く。
- ③火を止めて、ふたをきちんと閉めて、約5~10分間蒸らす。

粗熱がとれたら小分けして冷凍保存しておくとう便利です。使う時は必ず再加熱しましょう。

簡単・時短10倍がゆはこちら↓



◇ ご飯から電子レンジで作る場合 ◇

◀ 材料 ▶

- ・ご飯 大さじ1 (10g)
- ・水 大さじ5 (75g)



1回あたりの作りやすい量になります。残った時はご家族が味見して食べきりましょう。ご飯の水分量や電子レンジによっても水の量は変わりますので目安量となります。

◀ 作り方 ▶

①材料を大きめ耐熱ボールに入れる。

②ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600wで5分加熱し、そのまま10分蒸らす。



~電子レンジで加熱後すぐ~



👍ここがポイント!

蒸らす時はラップをかけたまま10分おく

~10分蒸らすと・・・~



水分を吸っていい感じですね!

👍ここがポイント!

上部 ふんわり
下部 ピッタリラップ!



※加熱後すぐは器が大変熱いです。やけどにご注意ください。

③なめらかにすりつぶして、できあがり。



ポタージュ状またはヨーグルト状のペーストになったら完成!