



炊飯器でつくるおかゆ

10倍がゆ



耐熱カップと炊飯器でつくれます!

レシピ動画はこちらから→



米と水の比率

| | 米 | 水 |
|-------|---|----|
| 10倍がゆ | 1 | 10 |
| 7倍がゆ | 1 | 7 |
| 5倍がゆ | 1 | 5 |

水の量を変えるとおかゆのかたさを変えられます!



材 料 (出来上がり量: 約 150g)

- ・米・・・大さじ1
- ・水・・・大さじ10

※小さじ1=5ml 大さじ1=15ml 1カップ=200ml

作り方

- ① といだ米と水を耐熱カップに入れる。(こども用)
- ② 炊飯器に普段炊く分量の米をセットする。
(大人用: 右の写真は2合分)
- ③ ①を②の真ん中に倒れないように入れて、炊飯モードで炊く。



- ④ 炊き上がりとともにおかゆも完成。
※炊飯器からカップを取り出すときは非常に熱いので注意!
- ⑤ 出来たおかゆはおこさんに合わせてすりつぶしたり、裏ごしする。

作り方のポイント

- ・耐熱カップはマグカップや湯飲みでも作ることができます。
- ・お米はスプーンと水平になるようにすりきりましょう。
- ・耐熱カップの周りにラップを巻くと炊きあがりにごはんがくっつかなくて便利です。
- ・炊きあがったら保温の状態です長時間放置しないようにしましょう。
- ・まとめて作り、製氷皿に冷凍しておくと便利です。※1週間を目途に使い切りましょう

- ・裏ごす時は少しずつ裏ごしましょう。
- ・スプーン等の背で裏ごし器の網に押し付けて手前に引くと裏ごししやすいです。
- ・たくさん作る場合はブレンダーを使うと便利です。