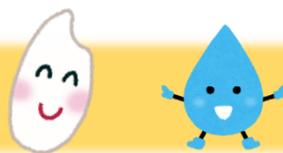


5倍がゆの作り方



◎米から作る

材料

米・・・1/2カップ
水・・・2・1/2カップ

作り方

- ① 鍋に洗った米と分量の水を入れ、30分ほど吸水させる。
- ② ふたをして火にかける。沸騰したら弱火にして40分ほど煮る。火を消して10分ほど蒸らす。



大きめの鍋を使うと、吹きこぼれしにくくなります。

このような感じに出来上がります！

炊飯器でも炊けます！



おかゆモードで炊きます。



子供茶碗
90g

おかゆの水分表

	米から作る (米：水)	ごはんから作る (ごはん：水)
5倍がゆ	1：5	1：2

※水加減は目安になります

軟飯のつくり方



◎米から作る

材料

米・・・1/2カップ
水・・・1・1/2カップ

つくり方

- 鍋に洗った米と分量の水を入れ、30分ほど吸水させる。
- ふたをして火にかける。沸騰したら弱火にして40分ほど煮る。火を消して10分ほど蒸らす。



大きめの鍋を使うと、吹きこぼれしにくくなります。



このような感じに出来上がります！



子供茶碗
90g

ごはんの水分表

	米から作る (米：水)	ごはんから作る (米：水)
軟飯	1：3～1：2	1：1

※水加減は目安になります