

10 倍がゆの作り方

米からの場合 米 ： 水 = 1 : 10
ごはんからの場合 ごはん : 水 = 1 : 5

鍋にといだ米と分量の水を加え、しばらくつけておく。
蓋をして強火にかけ、煮立ったら弱火にして 40 分程煮る。
火からおろしたら、よく蒸らし、米粒を丁寧にすりつぶす。



重湯の中に米粒がぼつぼつ沈んだ状態が炊き上がりの目安



すり鉢で、すりつぶす



10倍がゆの「つぶしがゆ」完成！

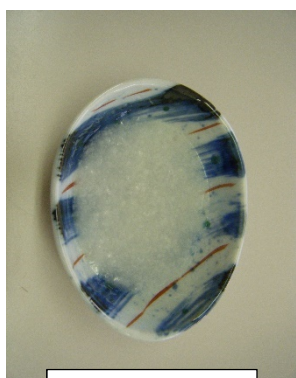
~ 10 倍がゆの簡単な作り方 ~

< ごはん編 > 鍋にごはんと 5 倍のお湯を加え、20 分 ~ 30 分ほど弱火でゆっくり煮る。



< 炊飯器編 > 湯飲みに研いだ米と 10 倍の水を入れ、炊飯器に入れる。
家族のごはんを炊くときに一緒に炊く。

おかゆの形態



10倍がゆ
(すりつぶし)



7倍がゆ



5倍がゆ

成長段階に合わせて変化させていきます。