

10倍がゆ

材料(作りやすい分量 3~4 回分)

ご飯	30g
水	200cc

作り方

1. 鍋にご飯と水を入れ、ご飯をよくほぐす
2. ①を火にかけ、煮立ったら弱火にして15分煮る(水分が少なくなったら水をたす)
3. 火を止めて10分蒸らす
4. すり鉢ですりつぶす

7 倍がゆ

材料(5~6 回分)

ご飯	60g
水	300cc

作り方

1. 鍋にご飯と水を入れ、ご飯をよくほぐす
2. ①を火にかけ、煮立ったら弱火にして10 分煮る(水分が少なくなったら水をたす)
3. 火を止めて 7~8 分蒸らす
4. すり鉢であらくすりつぶす

5 倍がゆ

材料(作りやすい分量 2~3 回分)

ご飯	60g
水	200cc

作り方

1. 鍋にご飯と水を入れ、ご飯をよくほぐす
2. ①を火にかけ、煮立ったら弱火にして10 分煮る(水分が少なくなったら水をたす)
3. 火を止めて 7~8 分蒸らす

軟飯

材料(1 回分)

ご飯	60g
水	50cc

作り方

1. 鍋にご飯と水を入れ、ご飯をよくほぐす
2. ①を火にかけ、煮立ったら弱火にして 4~5 分煮る(水分が少なくなったら水をたす)
3. 火を止めて 4~5 分蒸らす