

◇ 10 倍粥 ◇

～米からの場合～

★10倍粥とは「米 1：水 10」の割合で炊いたおかゆのことです。
10倍粥は多めに作ると失敗が少ないので、まとめて作って小分けにして冷凍しておくとう便利。



材料	作りやすい分量
米	大さじ2 (約 20g)
水	1・1/2 カップ (300ml)

《作り方》

- ① 米は洗って鍋に入れる。分量の水を加えて 20 分ほど浸水させる。
- ② 中火にかけ、沸騰したら木べらで底からかき混ぜ、弱火にしてふたをずらして 20～25 分煮る。
- ③ やわらかく煮えたら火を止め、ふたをして 10 分蒸らす。

《作り方》



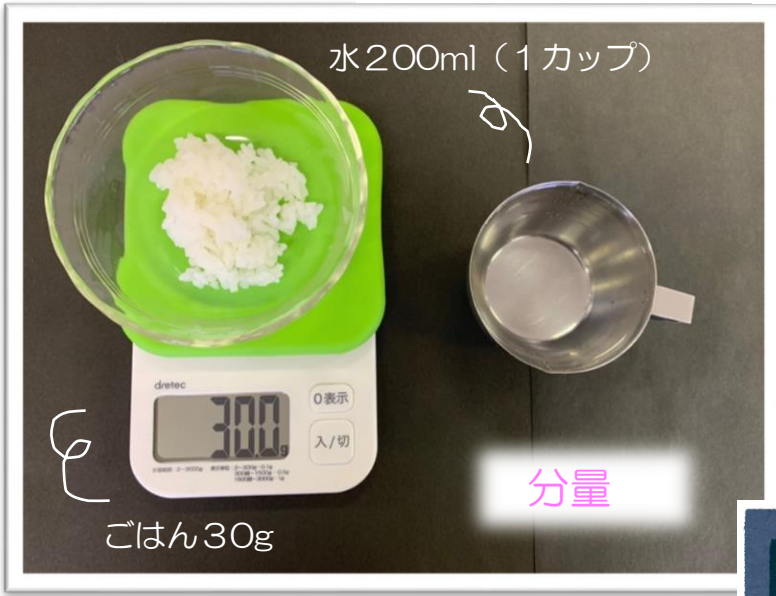
詳しく見てみよう！



◇ 10 倍粥 ◇ ～ご飯からの場合～



材料	作りやすい分量
ごはん	大さじ3 (30g)
水	1カップ (200ml)



鍋

- ① 鍋にご飯と水を入れてほぐして中火にかける。
- ② 沸騰したら弱火にし、ふたをして 15～20 分ほど煮る。やわらかくなったら火を止め、ふたをしたまま 10 分蒸らす。



電子レンジ

- ① 耐熱容器にご飯・水を入れてほぐす。ラップをふんわりし、600wの電子レンジで3～4分加熱する。
※あくまでも目安です。
ご飯の水分量や状態によっても異なります。様子を見て調整してください。
吹きこぼれにご注意ください。
- ② 取り出してラップをしっかりと付けなおし、10分蒸らす。



電子レンジで作る場合は粒が残りやすいので、10倍粥に慣れてきたころにおすすめです。

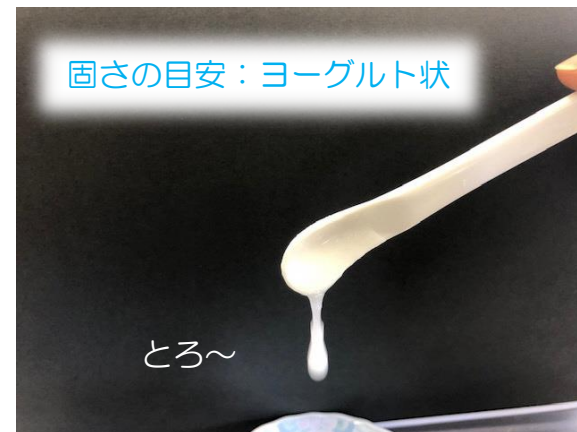
《10倍粥のすりつぶし》

適量を取り、すりつぶすか裏ごしをする。
固い場合は水分（熱湯）を少しずつ加えて固さを調節しましょう

＜すり鉢ですりつぶす場合＞



粘り気が出ないように、
軽くたたいてつぶしましょう！



ポイント！

慣れてきたら少しずつ水分を減らして、粒を残していきましょう。

＜裏ごしをする場合＞

