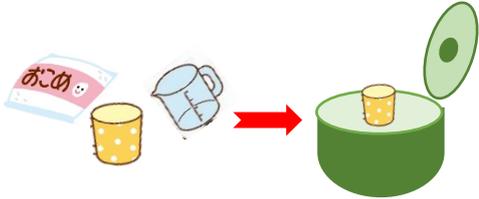


★ 調理のポイント ★

・10倍がゆの作り方

★お鍋で作る → 米1：水10の分量

- ①米は洗って水気を切り、鍋に入れて米の10倍の水を注ぎ、20分程度そのまま置き、十分に吸水させてから、ふたをして強火にかける。沸騰したら弱火にして40分ほど煮る。
- ②火を止めて10分ほど蒸らしたら、ごはん粒の形が無くなるまで、すりつぶす。(または裏ごす。)



★炊飯ジャーで作る

- ①深めの湯飲み茶わんに洗った米と10倍の水を入れて30分おく。
- ②家族のごはんを炊くときに炊飯ジャーの中央に置く。そして通常通りに炊くとごはんと同時におかゆが炊き上がる。

★ごはんから作る

- ①ごはん大さじ1に水大さじ7~8を加え、ふたをして火にかける。
- ②沸騰したら弱火にしてふたをずらし、途中様子を見ながら20分ほど煮る。
- ③火を止めてふたをしたまま7~8分ほど蒸らす。

・だし汁のとり方・・・3カップ分(仕上がり量600ml)

●水 660ml ●だし昆布 6g ●かつお節 12g

- ①昆布はだしが出やすいように両端にはさみで切り込みを入れ、水に30分ほどつけてから弱火にかける。加熱中はふたをしない。
- ②昆布の表面に小さな泡が出てきたら昆布をとりだし、かつお節を入れる。ひと煮立ちしたら火を止め、かつお節が沈みかけたら、ふきんまたはペーパータオルでこす。

・野菜ペースト・・・おかゆに慣れたらステップアップ!

●おすすめ野菜・・・にんじん・かぼちゃ・じゃがいも・さつまいも・大根・ブロッコリー など

- ①野菜は皮をむいて、一口大や薄切りにして軟らかくゆでる。
- ②形がなくなるまで、すりつぶす。(または裏ごす。)

【にんじんマッシュ】

- ①にんじんの皮をむいて切り、軟らかくゆでる。
- ②なめらかにすりつぶすか、裏ごす。

【じゃがいも・さつまいもマッシュ】

軟らかくゆでた芋をつぶし、粉ミルクやだし汁、野菜スープでのばして火にかける。

【ほうれんそうマッシュ】

- ①葉先の部分を軟らかくゆでて細かく刻む。
- ②刻んだものをなめらかにすりつぶす。

・フリージングについて・・・時間があるときにまとめて作って冷凍保存!

●フリージングポイント

- ①小さく、薄い形が凍りやすい。
- ②空気に触れないように密封する。
- ③よく冷ましてから冷凍する。

※家庭の冷凍庫は開閉が多く温度が変化しがちなので、冷凍期間は1週間から10日ほどを目安に。

・たんぱく質の多い食品・・・豆腐や魚、卵黄など

●おかゆ、野菜に慣れてきたら、ステップアップ

- ①豆腐：必ず加熱して!電子レンジでもOK。すりつぶすのが簡単。
- ②白身魚：脂肪が少なく肉質がやわらかい、淡白な味のもの。たら、かれい、鯛など。ゆでてすりつぶして。
- ③卵黄：固ゆで卵を作り、卵白を取り除いて卵黄のみを使う。