

# おかゆ

※ 電子レンジの加熱時間は600Wを目安としています。  
機種や食品の状態によって、加熱時間が異なることもあります  
ので、様子を見ながら調整してください。

## 【米から作る】

### ○鍋で作る

	10倍がゆ	全がゆ	軟飯
米	大さじ2	1/2カップ	1/2カップ
水	1と1/2カップ(300mL)	2と1/2カップ(500mL)	1と1/2カップ
仕上げ	すりつぶす	粗つぶし	そのまま

#### 【作り方】

- ① 米は洗ってざるにあげ、水気を切る。厚手の鍋に水と米を入れ、30分おく。
- ② 強火にかけ、沸騰したらトロ火にし、40分ほどゆっくり炊く。  
ふきこぼれそうになったら、ふたをずらす。(途中かきまぜない)
- ③ 火を止めて5～6分蒸らす。
- ④ おかゆとおもゆに分け、おかゆはすり鉢ですりつぶす。
- ⑤ おもゆを加えてとろとろにのばす。

## 【ごはんから作る】

### ○鍋で作る

	10倍がゆ	全がゆ	軟飯
ごはん	大さじ1	大さじ2	大さじ5
水	130mL	150mL	220mL
仕上げ	すりつぶす	粗つぶし	そのまま

#### 【作り方】

- ① 厚手の鍋に分量の水とごはんを入れる。
- ② 強火にかけ、沸騰したら弱火にし、全体が軟らかくなるまで  
ときどき混ぜながら煮て火を止め、5～6分蒸らす。
- ③ おかゆとおもゆに分け、おかゆはすり鉢ですりつぶす。
- ④ おもゆを加えてとろとろにのばす。

### ○電子レンジで作る

	10倍がゆ	全がゆ	軟飯
ごはん	大さじ1	大さじ4	大さじ5
水	大さじ4	大さじ8	大さじ5

#### 【作り方】

- ① ふきこぼれ防止に大きめの耐熱容器にごはんと水を入れ、ラップの両端を少し開けて  
ふんわりとかける。ふきこぼれないよう数回に分けて約2分半加熱する。
- ② ラップをぴっちりかけなおして10分間蒸らす。
- ③ おかゆとおもゆに分け、おかゆはすり鉢ですりつぶす。
- ④ おもゆを加えてとろとろにのばす。

## かぼちゃ(生)のとろとろ

### ○鍋で作る

かぼちゃ(生)	30g(電子レンジの場合3センチ角1個が目安)
湯	大さじ2(30mL)

- ① かぼちゃは、皮と種を除いて軟らかくゆでる。
- ② すり鉢に入れ、すりつぶす。
- ③ 湯を加えてとろとろにのばす。※

### ○電子レンジで作る

#### 【ラップ使用の場合】

- ① かぼちゃは、皮と種を除いてラップで包む。
- ② 電子レンジで、1分10秒程度加熱する。
- ③ さわれるくらいに冷めたらラップの上からもんで、しっかりつぶす。
- ④ すり鉢に入れ、湯を加えてとろとろにのばす。※

#### 【耐熱容器使用の場合】

- ① かぼちゃは、皮と種を除いて水にくぐらせ耐熱容器に入れる。
- ② ふんわりラップをかけて、電子レンジで1分10秒程度加熱する。
- ③ すり鉢でつぶし、湯を加えてとろとろにのばす。※

## かぼちゃ(冷凍)のとろとろ

### ○電子レンジで作る

かぼちゃ(冷凍)	3センチ角1個(30g)
湯	大さじ2(30mL)

#### 【ラップ使用の場合】

- ① かぼちゃは、ラップで包む。
- ② 電子レンジで1分程度加熱する。
- ③ さわれるくらいに冷めたら、皮を除き、ラップの上からもんで、しっかりつぶす。
- ④ すり鉢に入れ、湯を加えてとろとろにのばす。※

#### 【耐熱容器使用の場合】

- ① かぼちゃは、耐熱容器に入れる。
- ② ふんわりラップをかけて、電子レンジで1分程度加熱する。
- ③ すり鉢でつぶし、湯を加えてとろとろにのばす。※

※ 繊維が気になるときは裏ごしをする。

## 野菜スープ

### ○鍋で作る

野菜（好みの野菜を組み合わせる）	60～80g
水	2カップ（400mL）

- ① 野菜は皮をむき、火が通りやすいよう薄切りにする。
- ② 鍋に分量の水と野菜を入れ火をかけ、煮立ったら弱火にしてアクを取りながら、約20分ほど煮る。
- ③ ざるでスープをこす。

### ○電子レンジで作る

野菜	10g
水	1/3カップ（約70mL）

- ① 深めの耐熱容器に、分量の水と野菜を入れる。
- ② ラップをかけずに電子レンジで1分20秒加熱する。
- ③ ざるでこす。

### ○野菜スープに向く材料

にんじん、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、レタス、白菜、かぶ、大根、れんこん、カリフラワー、じゃがいも、さつまいも等

×不向きな材料 香りの強いもの（しょうが、にんにく）、山菜類、漬物

## 豆腐のとろとろ

### ○鍋で作る

豆腐	10g
湯	大さじ2 (30mL)

- ① 豆腐は、かたまりのままゆでる。
- ② 水気を切り、すり鉢でなめらかにすりつぶす。
- ③ 湯を加えてとろとろにのばす。

### ○電子レンジで作る

- ① 耐熱容器に豆腐と水 (30mL 程度) を入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジで10秒加熱する。
- ② 水気を切り、すり鉢でなめらかにすりつぶす。
- ③ 湯を加えてとろとろにのばす。

## 白身魚のすりつぶし

### ○鍋で作る

白身魚 (真鯛など)	10g
水	大さじ4 (60mL)
水溶き片栗粉	
┌ 片栗粉	小さじ1/2 (1.5g)
└ 水	小さじ1 (5mL)

- ① 鍋で熱湯を沸かし、魚はかたまりのまま入れ、中までしっかり火を通す。
- ② 皮と骨を取り除き、すり鉢ですりつぶす。
- ③ 鍋にもどし、水を加えひと煮し、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

## 白身魚のとろとろ

### ○電子レンジで作る

白身魚 (真鯛など)	10g
湯	大さじ2 (30mL)

- ① 耐熱容器に魚と水 (30mL 程度) を入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジで30秒加熱する。
- ② 魚をとり出し、皮と骨をとり除く。
- ③ すり鉢ですりつぶし、湯を加えてとろとろにのばす。  
(p9のとろみあんを使用しても食べやすい)

## しらすのとろとろ

### ○電子レンジで作る

釜揚げしらす	小さじ1
湯	大さじ1 (15mL)

- ① 耐熱容器にしらすと水(30mL程度)を入れ、ふんわりラップをかけ電子レンジで20秒加熱する。
- ② 汁を捨て、水気をよく切る。
- ③ すり鉢ですりつぶし、湯を加えてとろとろにのばす。

### ☆調理ヒント☆

#### とろみあん

とろみをつけると食べやすくなります。

### ○電子レンジで作る

片栗粉	小さじ1 (3g)	※代替：コーンスターチ、小麦粉
水	大さじ4 (60mL)	

- ① 耐熱容器に水と片栗粉を入れ、よく混ぜる。
- ② ふんわりラップをかけ電子レンジで20秒ほど加熱し、だまができないようにかき混ぜる。
- ③ さらに、20～30秒ほど加熱し、よくかき混ぜる。
- ④ だまができたなら、裏ごしをする。

#### 使い方

ブロッコリーなど、すりつぶしてもツブツブが気になる食品に、とろみあんをかけてよく混ぜ合わせる。

## 冷凍保存と解凍の注意点

- 1 食品は新鮮なものを買ひ、その日に処理する。
- 2 使いやすく、短時間で冷凍できるように、小分けする。
- 3 しっかり冷ましてから冷凍保存する。
- 4 食品は空気に触れさせない。(ラップは目に見えない小さな穴があるのでファスナーつきポリ袋に入れる。)
- 5 保存の目安は1週間以内
- 6 使う分だけ解凍し、解凍した食品は必ず再加熱をする。
- 7 電子レンジで解凍するときは、水を少々ふり、ラップをふわっとかけるとパサつきや焦げつき防止になる。

### ○ おかゆ

#### (冷凍方法)

- 1 完全に冷めたら、  
方法① 製氷皿やふたつき小分けの容器に1回分ずつ流し入れ、冷凍庫へ。  
方法② ファスナーつきポリ袋に流し入れ、平らにして、冷凍庫へ。  
方法③ 金属製のバットにラップを敷き、おかゆを流し入れ、均一の厚さにして、ラップをして冷凍庫へ。
- 2 まとめてフリージングしたら、  
一度取り出し、凍ったまま1回分ずつ小分けにする。  
それぞれラップで包み、ファスナーつきポリ袋に入れ、再び冷凍庫で保存する。

(解凍方法) 凍ったまま、鍋や電子レンジで十分に加熱する。

#### 【電子レンジ】

- 1 耐熱容器におかゆを入れ、水を少々ふり、ラップをふんわりかけ電子レンジで様子を見ながら十分に加熱する。
- 2 軽く混ぜ、固ければ湯を少々加え、トロトロの状態にする。

#### (おかゆの解凍バリエーション)

耐熱容器に、野菜のトロトロとおかゆを入れ、水を少々ふり、ラップをふんわりかけ電子レンジで様子を見ながら十分に加熱する。

例) かぼちゃがゆ・にんじんがゆ・ほうれんそうがゆ・じゃがいもがゆ

### ○ だし・野菜スープ等

#### (冷凍方法)

- 1 完全に冷めたら、製氷皿の8分目まで流し入れ、ふたをして(なければラップでも可)冷凍庫へ。
  - 2 凍ったら製氷皿から取り出し、ファスナーつきポリ袋に入れる。
- (解凍方法) 凍ったまま、鍋や電子レンジで十分に加熱する。