



# 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、様子をみ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

#### 【作り方】

- ① 米は洗ってざるにあげ、水気をきる。厚手の鍋に水と米を入れ、30分吸水させる。
- ② ふたをして強火にかけ、沸騰したらトロ火にし、ふたをずらして40分ほどゆっくり炊く。(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、おかゆはすり鉢などですりつぶす。
- ⑤ おもゆを加えて食べやすいかたさにのぼす。



## 【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

#### 【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、おかゆはすり鉢などですりつぶす。
- ④ おもゆを加えて食べやすいかたさにのぼす。

### ○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 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 ラップをしっかりとけなおして10分間蒸らす。
- ③ おかゆとおもゆに分け、おかゆはすり鉢などですりつぶす。
- ④ おもゆを加えて食べやすいかたさにのぼす。





## かぼちゃ(生)のとろとろ

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)

### ○鍋で作る

- ① かぼちゃは、皮と種を除いて軟らかくゆでる。
- ② すり鉢などに入れ、すりつぶす。
- ③ 湯を加えて食べやすいかたさにのばす。 ※

### ○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 器に入れ、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 すり鉢などでつぶし、湯を加えてとろとろにのばす。 ※

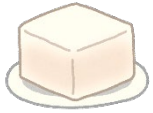
## かぼちゃ(冷凍)のとろとろ

### ○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)

- 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 器に入れ、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。



## 豆腐のとろとろ

豆腐	10g
湯	大さじ1~2 (15~30mL) ※様子をみながら調整する

### ○鍋で作る

- ① 豆腐はゆでて水気をきり、すり鉢などでなめらかにすりつぶす。
- ② 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(分量外)を入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジで20秒加熱する。
- ② 水気をきり、すり鉢など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。



## 白身魚のとろとろ

白身魚(真鯛など)	10g
ゆで汁または水	大さじ1~2 (15~30mL) ※様子をみながら調整する
☆水溶き片栗粉	適量

- ① 魚はゆでて、皮と骨を取り除き、すり鉢などですりつぶす。
- ② 鍋に①を入れ、ゆで汁または水と水溶き片栗粉を入れ火にかけ、混ぜながらとろみがつくまで加熱する。

### ○電子レンジで作る

- ① 耐熱容器に魚と水(分量外)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、皮と骨を取り除き、すり鉢などですりつぶす。
- ③ 耐熱容器に②を入れ、ゆで汁または水と水溶き片栗粉を加え、電子レンジで10秒ずつ混ぜながら30秒程加熱する。

### ☆水溶き片栗粉

片栗粉1 : 水2の割合

〔例〕 片栗粉小さじ1 (3g) に対し、水小さじ2 (10mL)



## しらすのとろとろ

### ○電子レンジで作る

しらす干し	小さじ1
湯	大さじ1～2（15～30mL）※様子をみながら調整する

- ① 耐熱容器にしらす干しと水（分量外）を入れ、ふんわりラップをかけ電子レンジで20秒程加熱する。
- ② 水気をよくきり、すり鉢などですりつぶし、湯を加えてとろとろにのばす。



### 冷凍保存と解凍の注意点

- 1 食品は新鮮なうちに冷凍する。
- 2 使いやすく、短時間で冷凍できるよう、小分けする。
- 3 しっかり冷ましてから冷凍保存する。
- 4 食品はできるだけ空気に触れさせない。
- 5 保存の目安は1週間以内
- 6 使う時は必ず再加熱をする。

（解凍方法） 凍ったまま、鍋や電子レンジで十分に加熱する。

#### 【電子レンジの場合】

- 1 耐熱容器に食品を入れ、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、かたければ湯を加え、食べやすいかたさにのばす。