



おかゆ・軟飯の作り方



作り方の違いは、水加減のみです。
10倍がゆ→7倍がゆ→5倍がゆ→軟飯と進めていきます。



一番初めにあげるのは「つぶしがゆ」


10倍がゆをうらごしたり、すりつぶしたものです。お湯で濃度を調整します。

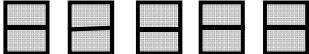
●作り方●

- ①米は洗って水気を切り、鍋に入れて定量の水を注ぎ、20～30分おいて、十分に吸水させる。
- ②ふたをして強火にかける。沸騰したら火を弱め、吹きこぼれないようにふたをずらして、約50分炊く。
- ③火を止めてふたをし、10分ほど蒸らす。

10倍がゆ


米1、水10の割合で炊いたおかゆ。

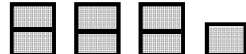
米 1 

水 10 

7倍がゆ


米1、水7の割合で炊いたおかゆ。

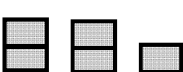
米 1 

水 7 

5倍がゆ（全がゆ）


米1、水5の割合で炊いたおかゆ。

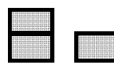
米 1 

水 5 

軟飯

米1、水3の割合で炊いたやわらかいごはん。

米 1 

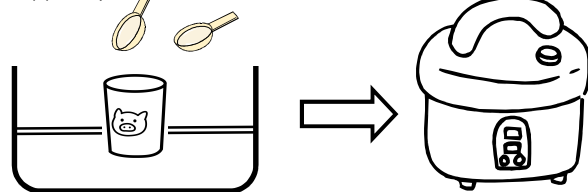
水 3 



炊飯器で普通のごはんと いっしょにおかゆを作る

炊飯器で普通のごはんといっしょにおかゆを作る方法もあります。おかゆの分量の米と水を深めの耐熱容器（湯のみなど）に入れ、ごはんを炊くときに、炊飯器の真ん中に置き、通常どおり炊飯します。

1杯の米 10杯の水



*ごはんから10倍がゆを作るときは、ごはん1に対して水5の量を目安に柔らかく炊く。