

知っておきたい! おかゆ作りの工夫

おかゆ(全粥) 基本の作り方

〈材料〉

ごはん 100g
水 200ml

〈作り方〉

- ①鍋にごはんと水を入れて火にかけ、ふつふつしてきたら弱火で約5分煮る。
 - ②火を止め、蓋をして、約10分間蒸らす。
- ※冷えたごはんは温めてから使うと調理し易くなります。

おかゆはまとめて作って冷凍し、必要な分だけ解凍すると便利です!

おかゆの硬さは水の分量や火加減、炊く時間によって変わります。

水加減はお好みの硬さになるよう調整してください。

おかゆの水加減〈目安〉(ごはんと水の割合)

全粥

例えばごはん50g
の場合は水100mlを
入れて火にかけ



ごはん : 水
1 : 2

七分粥



ごはん : 水
1 : 3

五分粥



ごはん : 水
1 : 5

三分粥



ごはん : 水
1 : 10

やわらかめ

よりやわらかめ

少量作りたいた時は、電子レンジで調理できます!

〈材料〉

ごはん 50g
水 100ml

〈作り方〉

- ①大きめの耐熱容器にごはんと水を入れ、端を少し開けてラップをする。
 - ②レンジ(500W)で約5分間加熱する。
 - ③取り出して、ラップのまま約10分間蒸らす。
- ※加熱時間は電子レンジの機種により異なります。状態を確認しながらご調整ください。

ミキサー粥 米粒が気になる方に!

おかゆをミキサーにかけると、米粒の無いなめらかな「ミキサー粥」が作れます。七分粥程度の硬さのおかゆを使うと、程よい粘りになりますよ。トロミをつける際は、トロミ調整食品や固形化補助食品、水溶き片栗粉などでご調整ください。

商品を活用してもっと気軽に!

ミキサー粥の「べたついて飲み込みづらい」「まとまりがなく食べづらい」「後片付けが大変」などのお悩みに応える商品をご紹介します。

● 快食応援団なめらかおかゆ



温めるだけで食べられる、ペースト状のなめらかおかゆ。粘つきを抑えた、飲み込みやすい食感。



● ホット & ソフト プラス

全粥と一緒にミキサーにかけると、ゼリー状になる固形化補助食品。ミキサーや器にこびりつかず後片付けが簡単。