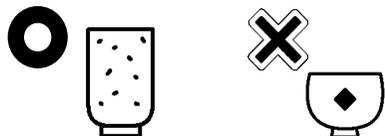


## 【簡単おかゆの作り方】

### ≒用意するもの≒

- 米
- 水
- 大さじ（15cc） 
- 茶わん蒸しやプリンが作れる耐熱容器や大きめの湯飲み茶碗など背の高い耐熱容器



- 炊飯器または容器の入る高さの鍋とふた

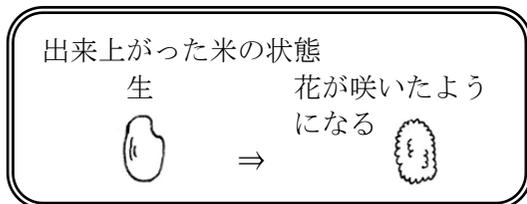


### ≒おかゆの作り方の動画≒

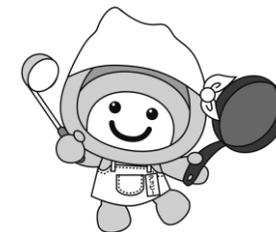
動画配信「あげチューブ」にアップしています。



↑ 動画はこちらから



### ≒作り方≒



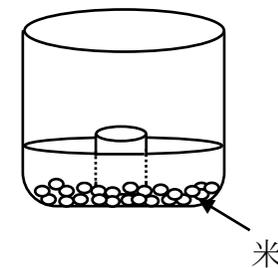
- ① 容器に大さじ1の米を入れ、洗う。
- ② 作りたいおかゆの水を入れ、30分吸水させる。

かゆ	水の量	出来上がり量
10倍がゆ	大さじ10	約155g
7倍がゆ	大さじ7	約140g
5倍がゆ	大さじ5	約90g

### ③ 〈炊飯器の場合〉

普通のごはんを炊くように準備した釜の中央に、②の容器を置き、スイッチを入れる。

（ごはんとおかゆが同時にできる）



### 〈鍋の場合〉

鍋に、②の容器を中央に置き、容器の高さの半分くらいまで水を入れる。

火をつけ、沸騰したら火を弱め、30分くらい加熱する。

（途中で様子を見て、鍋に入れた水がなくなりそうなら足す。）

