

炊飯器で作るコップがゆ(10倍がゆ)

- ① 分量の米と水(米1:水7)を耐熱のコップ等に入れる。
※炊飯器で作る場合は、水分の蒸発量が少ないので、水は少なめにします。
 - ② 炊飯器の真ん中にコップを倒れない程度にねじ込み、大人のごはんと一緒に炊く。
 - ③ 大人のごはんと一緒にできあがり。すり鉢でごはん粒をすりつぶして、なめらかにする。
- *量が多いときはごはん粒とおもゆ(おかゆを炊いたときの上澄み)に分けてつぶす。



少量のだし汁が必要な時は…
昆布を一晩水につけた簡単昆布だしや、
小袋のかつお節パックを茶こしに入れて
熱湯をかける簡単かつおだしがおすすめ♪

絹ごし豆腐のすり流し



- ① 絹ごし豆腐を熱湯でゆでる。
- ② すり鉢ですりつぶし、ペースト状になるまでだし汁や野菜スープを加える。
- ③ 耐熱容器に移し、電子レンジで再加熱する。

白身魚のすり流し

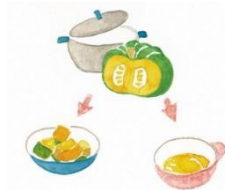
- ① 白身魚を熱湯でゆでて十分に加熱する。
- ② すり鉢ですりつぶし、ペースト状になるまでだし汁や野菜スープを加える。
- ③ 水溶き片栗粉(片栗粉1:水1~2)を加える。
- ④ 耐熱容器に移し電子レンジで再加熱する。

フリージングのポイント

- おいしさと栄養を保つために急速に冷凍する(作ったあと、冷めたらすぐに冷凍する)
- 冷凍後も内容がわかるように、食品名、日付などを書いておく
- 利用するときは必ず火を通して使う(常温解凍せず、電子レンジを使うときは加熱むらがないように)
- 一度解凍したものは、再冷凍しない
- 一週間を目安に使い切る

かぼちゃのペースト

- ① わたと皮を取り除き、適当な大きさに切り、電子レンジで加熱する。
- ② みそこしなどで裏ごしする。
- ③ ペースト状になるまでだし汁や野菜スープを加える。
- ④ 耐熱容器に移し、電子レンジで再加熱する。



ほうれん草のペースト

- ① ゆでて水にさらしてアク抜きし、よく絞って葉先の柔らかい部分を切り分け、細かく刻む。
- ② すり鉢ですりつぶし、ペースト状になるまでだし汁や野菜スープを加える。
- ③ 耐熱容器に移し、電子レンジで再加熱する。

固ゆで卵

- ① 沸騰したお湯に卵を入れる。
 - ② 12分以上加熱し、冷水で冷まして殻をむく。
- *卵黄をすり流しにするときは、だし汁や野菜スープを加えてペースト状にする。



たいやひらめなどを使ってみよう!
お刺身用の魚は骨や皮が取り除かれて
いて使いやすいよ♪

