

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♪

