

つぶしとろみ粥

粒がつぶれたまとまりあるお粥です

コード 3



材料

■全粥（4食分）

【米から炊く場合】

米	1合（150g）
水	3と3/4カップ（750ml）

【米飯（ごはん）から作る場合】

米飯	茶わん2杯分（300g）
水	3カップ（600ml）

■つぶしとろみ粥（1食分）

全粥	200g
とろみ調整食品	2g（小さじ1と1/2）※1）

※1）トロミパワースマイル（ヘルシーフード）を使用した場合

栄養価（1食分）

エネルギー	146kcal
たんぱく質	2.2g
食塩	0.1g

とろみ調整食品を購入される方は

とろみ調整食品は、通販サイトでお求めになれます。また、介護食品を取り扱っている薬局・薬店でも、お問い合わせいただければお取り寄せいただける場合がございます。お近くの取扱い店については、ページ下部の「食べるを支える」HPにてご確認ください。

作り方

1. 最初に全粥を作ります。

全粥は米から炊く場合と、米飯から作る場合の2通りの方法があります。

【方法その1：米から炊く場合】

米に対して、5倍の水分量で炊飯する。

【方法その2：米飯（ごはん）から作る場合】

① 鍋に米飯と米飯の2倍の量の水を入れ、火にかけ、ふつふつとしてきたら、火を弱めて約5分煮る。

② 5分たったら、火を止めてフタをし、約10分蒸らす。

2. 全粥が完成したら、とろみをつける手順に入ります。

① 最初に全粥を作ります。

② ①にとろみ調整食品をまんべんなくふり入れる。

③ スプーン等でよく混ぜる。

