

つぶ粥ゼリー

粒のある粥ゼリー

コード2-2



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）

■つぶ粥ゼリー（1食分）

全粥	200g
ゼリー食用調整食品	2g（小さじ2/3）※1）

※1）スベラカーゼ（フードケア）を使用した場合

栄養価（1食分）

エネルギー	148kcal
たんぱく質	2.2g
食塩	0g

ゼリー食用調整食品を購入される方は

ゼリー食用調整食品は、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。お近くの取り扱い店については、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1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、ゼリー化する手順に入ります。

① できたて（もしくは70℃以上）の全粥を鍋に入れ、ゼリー食用調整食品をまんべんなくふり入れる。

② 加熱しながら、しゃもじやスプーン等で1分間混ぜる。

③ 火を止め、茶碗によそう（70℃前後になるとゆるく固まり始めます）。

【電子レンジでの作り方】

① 深めの耐熱容器に、お粥とゼリー食用調整食品をまんべんなく振り入れ、1分間混ぜる。

② 電子レンジでお粥がふつふつとするまで加熱し、かき混ぜる。

③ もう一度ふつふつとするまで加熱して、再度かき混ぜる。

④ 茶碗によそう（70℃前後になるとゆるく固まり始めます）。

※加熱の際、噴きこぼれにご注意ください。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。

「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>
（「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます）

