

全粥

重湯がないもったりとしたお粥です

コード 4



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）

栄養価（1食分）

エネルギー	142kcal
たんぱく質	2.2g
食塩	0g

作り方

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、火をかけ、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。

