

おかゆ（病院食）

合計加熱調理時間 約45分

[1人分：**kcal/食塩相当量：0g]

100gあたりのエネルギー ※上記**kcalは、全かゆ65kcal/七分かゆ49kcal/五分かゆ33kcal/三分かゆ17kcalです。

病院食の定番。スチコンを使えば、分量比の異なるおかゆも一度にできます。



材料（仕上がり）
 [全かゆ] 2419g
 [七分かゆ] 1566g
 [五分かゆ] 2196g
 [三分かゆ] 2035g

[全かゆ] 1：5（体積比）
 米400cc（=340g）：水2000cc
 [七分かゆ] 1：7（体積比）
 米200cc（=170g）：水1400cc
 [五分かゆ] 1：10（体積比）
 米200cc（=170g）：水2000cc
 [三分かゆ] 1：20（体積比）
 米100cc（=85g）：水2000cc

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

仕上がり
 [全かゆ] 2419g
 [七分かゆ] 1566g
 [五分かゆ] 2196g
 [三分かゆ] 2035g

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	45分	100℃	-

下ごしらえ

・米は洗って30分以上浸水させ、ザルにあげて水気をしっかり切る。

作り方

- 65mmのホテルパン1枚に米、水を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 混ぜ合わせる。

調理ポイント ◆各おかゆの仕上がりは [【プリントアウト用PDF】](#) をご覧ください。

各おかゆの仕上がり

◆[全かゆ] 1:5 (体積比)



◆[七分かゆ] 1:7 (体積比)



◆[五分かゆ] 1:10 (体積比)



◆[三分かゆ] 1:20 (体積比)

