

## おかゆ

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。

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] 2211g  
[七分かゆ] 1478g  
[五分かゆ] 2034g  
[三分かゆ] 1949g

[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 ミニ専用のものとなります。  
※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

## 分量

仕上がり

[全かゆ] 2211g  
[七分かゆ] 1478g  
[五分かゆ] 2034g  
[三分かゆ] 1949g

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
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

1. 65mmのホテルパン2枚に米、水を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 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。