

お粥の作り方

お粥を作る時にまとめて作って冷凍する方法もありますが、家族と同じご飯を応用して作ることもできます。

炊飯器や電子レンジを使ったお手軽なお粥の作り方を紹介します。

ご飯を炊く時に、湯のみ茶碗に洗ったお米と5倍の水を入れて一緒に炊き上げる方法です。

炊きあがった後、少し蒸らした方が、軟らかく、おいしいお粥ができます。



炊いたご飯に、かくれるまで水を加えて軽く混ぜます。ふんわりラップをして電子レンジで1分半～2分（吹きこぼれる前に止める）温めます。そのまま20～30分置いて蒸らします。蒸らすことで、お米が軟らかくなります。

忙しい朝にも、1品で栄養が摂れるメニューです。

ご飯にほぐした魚、茹でた玉ねぎとにんじんを混ぜて、少量のしょうゆと水を入れ混ぜ合わせたものです。軽くラップをして電子レンジで600W2分程度温めてその後蒸らします。1品で主食・主菜・副菜を含む料理の出来上がりです。

