

# ◎重湯とつぶしがゆ



## 《材料》

- ・ご飯・・・大さじ1
- ・水・・・150cc

## ステップ1



大さじ1のご飯に水を加えて、  
柔らかく煮込む。

<Point>水が蒸発しないように、  
火加減に注意。水が少なくなったら、  
足してもOK。

## ステップ2



おかゆの上澄み(白く濁っている液体)が「重湯」

## ステップ3



柔らかくなったご飯(おかゆ)をこし  
器でこしたものが、  
「つぶしがゆ」

<Point>重湯を足しながら濾すと、  
モチモチになりにくい。