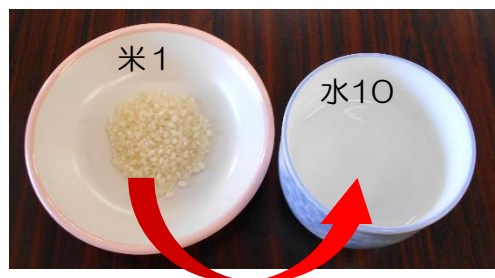


# つぶしがゆをつくろう

## ◆ 炊飯器で炊く方法 ◆

① 米を洗い、湯のみ（深めの器）に入れ、30分吸水させる。



② 湯のみを炊飯器の中央に置き、スイッチON！



③ 炊き上がり！



④ 10倍がゆの米粒がなくなるまですりつぶす。

※すりつぶしにくい場合は、上澄みを別に取り出し、すりつぶしながら少しずつ加えていきます。



食べる量が少ない時は、ごはんと一緒に炊飯器で炊く方法が簡単でおすすめです！

