

■全粥の作り方■

【準備するもの】

- ・ご飯（120g）
- ・お鍋（蓋付き）
- ・お茶碗
- ・おたま
- ・水（粥の3倍くらいの高さ。今回は480ml使用）



永生病院ホームページに
作り方の動画が載っています。



【作り方】

①

鍋に分量のご飯、水を入れ
おたまで平らになるように
ほぐす。



②

強火にかける。
（この時は、蓋はしなくてOK!）



③

沸騰後弱火にし、隙間が空くように
蓋をする。焦げないように、注意し
ながら加熱を続ける（20～30分）



④

完成！



POINT

*鍋の大きさによって水分量が異なる
できあがりに関係するので注意！



POINT

*かき混ぜすぎると粘性が強くなってしまうので、注意！！



POINT

*お茶碗のふちに水が残っていない
米の粒がつぶれていない状態
であると Good！