

# お粥・お餅・麺・ご飯

## お粥

おかゆの  
美味しい  
作り方

- ①米は洗ってから最低30分は水につけておく。
- ②好みの分量の水を加えて強火にかける。沸騰したら一度底から混ぜて弱火にする。
- ③50分ほど炊き、5分蒸らす。

・米は洗ってからしっかり水につけておくことで、米の芯まで水を吸って美味しいおかゆができます。  
・粘り気が出てしまうため、一度底から混ぜた後は、途中で決して混ぜないようにしましょう。



作り方  
Point

## お餅

### 山芋を入れて作るお餅

餅はのどに詰まる心配がありますが、山芋を入れて炊いたご飯をつぶして作ったお餅なら、噛み切りやすく、餅の食感を楽しめます。

#### ●材料(もち小8個分)

- ・うるち米… 150g
- ・山芋…………… 100g
- ・水…………… 360cc
- ・ゼラチンパウダー… 1g

#### ●作り方

- ①山芋は皮をむき、5～6mmの厚さに切り、分量の水加減の米と一緒に炊く。
- ②①のごはんに塩を少々入れて、すりこぎでよくつぶし、一口大に丸く形を整える。  
※ゼラチンパウダーを入れる時は①に加えてよく混ぜる。



### 軟米と白玉粉の餅もどき

きな粉、柔らかめの小豆餡、雑煮風にしてお召し上がり下さい。

#### ●作り方

- ①軟米(6割ましの水加減で炊いたご飯)に同量の白玉粉を混ぜ、水で耳たぶ位の柔らかさにして一口大の円形にまとめる。
- ②①をゆで、冷水にとり冷やす。



## 麺

### あんかけうどん

#### ●材料(1人分)

- ・ゆでうどん…小1玉(150g)
- ・だし汁…………… 100cc
- ・大根おろし…………… 50g
- ・なめこ…………… 20g
- ・牛ひき肉…………… 30g
- ・上白糖…………… 3g
- ・濃口しょうゆ…………… 5g

#### <あん>

- ・だし汁…………… 150g
- ・みりん…………… 10g
- ・薄口しょうゆ… 10g
- ・かたくり粉…………… 8g



#### ●作り方

- ①ゆでうどんは食べやすい長さに切り、だし汁でやわらかく煮ておく。
- ②ゆでて刻んだなめこと大根おろしを混ぜる。
- ③上白糖、濃口しょうゆで牛ひき肉のそぼろ煮を作る。
- ④<あん>の材料を混ぜて加熱し、あんを作る。
- ⑤器にうどんを盛り、上に②と③を盛り、④のあんをかける。

#### Point

- ・うどんは食べやすい長さに切る。
- ・あんかけにすることで、飲み込みやすくなる。
- ・お好みでやわらかく煮た人参、ほうれん草を飾るとよい。

## ご飯

### 春の彩りちらし寿司

#### ●材料(2合分)

- ・米…………… 320g
- ・水…………… 3カップ
- ・ゼラチンパウダー…………… 大さじ2
- ・だし昆布…………… 5cm

#### <合わせ酢>

- ・酢…………… 60cc
- ・塩…………… 小さじ2/3
- ・上白糖…………… 大さじ3

#### <混ぜ込み具材>

- ・鶏ひき肉…………… 80g
- ・ごぼう…………… 80g
- ・にんじん…………… 80g
- ・棒さつま揚げ…………… 1本
- ・だし汁…………… 150cc
- ・薄口しょうゆ…………… 大さじ2
- ・みりん…………… 大さじ1
- ・上白糖…………… 大さじ2

A

- <飾り用>…………… 各々適量
- ・錦糸卵
- ・ゆで絹さや
- ・ゆで菜の花
- ・いくら又はとび



#### ●作り方

- ①米は洗い、分量の水とゼラチンパウダーを加えて混ぜ、だし昆布を入れて炊く。
- ②<合わせ酢>の材料を鍋に入れて、火にかけて沸騰したら2分程加熱し、酢をとばす。
- ③<混ぜ込み具材>にんじんはせん切り、ごぼうはささがきにし柔らかくなるまでだし汁で煮る。棒さつま揚げは半月に3mmの幅に切り、鶏ひき肉、Aの調味料と共に加えて鶏ひき肉をほぐし、時々混ぜながら煮詰める。
- ④①のごはんに②の合わせ酢を加えて切るように混ぜ、③も加えて混ぜる。器にもり、飾り用の具材をトッピングする。

・だし昆布は、細かく切り、具材にプラスする。