



12～18 カ月頃（完了期）

ご飯から電子レンジで作る 軟飯

調理時間：約 20 分

… 材料 …

ごはん	60 g
水	60 cc

1 食分（出来上がり 90g）

… 作り方 …

- ① 大きめの耐熱ボウルにごはんと水を入れてごはんをほぐします。
- ② ふんわりとラップをかけ、両端をあけます。500W の電子レンジで 5 分程加熱します。
- ③ ラップをぴったりかけ、5 分程蒸らします。
- ④ 器に盛り付けて完成です。

※大人用のごはんから取り分けて、1 食分を簡単に作る事ができるので、とても便利です。

※歯茎でかみつぶせる肉だんごくらいの固さを目安にします。