

# 鍋・炊飯器での作り方

安心米個食タイプ

[対象]  
・ごはんタイプ: おこわタイプ・おかゆタイプ以外のすべて  
・おこわタイプ: 山菜おこわ・舞茸と根菜のおこわ(玄米入り)  
・おかゆタイプ: 白がゆ・梅がゆ

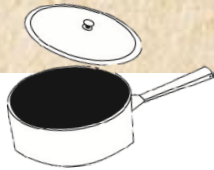
## 鍋での作り方

### 【調理方法】

- 安心米の袋を開け、脱酸素剤とスプーンを取り出す。  
(調味粉末がある商品は、調味粉末も取り出す。)
- 鍋に水を入れて蓋をし、強火で沸騰させる。  
(野菜ピラフ、ドライカレーは、調味粉末を加えて溶く。)
- 袋の中身を鍋に入れ、すぐにひとまぜする。
- [ごはんタイプ・おこわタイプの場合]  
再沸騰したら軽くまぜて火を止める。  
蓋をして15分蒸らして、できあがり。

### [おかゆタイプの場合]

再沸騰したら弱火にし、時々混ぜながら5分加熱する。  
火を止めた後、蓋をして10分蒸らして、できあがり。  
※梅がゆは梅調味粉末、白がゆはお好みにより食塩を入れる。



ごはんタイプ  
水の量: 190ml

おこわタイプ  
水の量: 160ml

おかゆタイプ  
水の量: 360ml

【注意事項】  
やけどにご注意ください。

## 炊飯器での作り方

### 【準備】炊飯器の設定

- 白米を早く炊く時の設定 [早炊き] [快速] [高速]などにしてください。  
機種により、メニューやコースボタンを数回押すと選べます。
- 土鍋IHタイプの炊飯器をご使用の場合は[おこわモード]に設定してください。

### 【調理方法】

- 安心米の袋を開け、脱酸素剤とスプーンを取り出す。  
(調味粉末がある商品は、調味粉末も取り出す。)
- 炊飯器に水を入れる。  
(野菜ピラフ、ドライカレーは、調味粉末を加えよく溶く。)
- 袋の中身を内釜に入れ、すぐにひとまぜする。
- すぐに炊飯器のスイッチを入れる。つけ置きはしない。

### 【複数袋炊飯時の加水量】

	2袋	3袋	4袋	5袋
ごはんタイプ	370ml	540ml	700ml	860ml
おこわタイプ	270ml	400ml	520ml	630ml



ごはんタイプ  
水の量: 200ml

おこわタイプ  
水の量: 140ml

おかゆタイプ  
鍋での作り方を  
おすすめしております

※炊飯器によって蒸発量が異なるため、必要に応じて加水量をご調整ください。