

体ポカポカ！しょうが入り豆乳かゆ



風邪を引いた時に。引いてない時にも。

1人前から手軽に作れるおかゆです。
豆乳にすることで少し濃厚に。タンパク質も摂れます。
しょうがでスツキリと。食欲がない時にピッタリです。

🕒 調理時間 5分

★ 難易度 初心者向け

<https://www.youtube.com/watch?v=mob1tR6zaj0&t=1s>

材料 (1人前)

ごはん	小1膳分 (100g)
豆乳 (調整、無調整どちらでもお好みで)	3/4カップ
しょうがのすりおろし	適量



カッタン
ポイント



POINT 1 ごはんをさっと水洗いしよう！

POINT 2 しょうがを入れてひと工夫！

作り方



1 水洗い

ごはんをさっと水洗いし、水けを切ります。
▶ お手伝いにチャレンジ！



2 煮る

鍋に豆乳を入れて沸かし、1を入れて2分ほど中火で煮ます。鍋の蓋は少しあけておき、時折、混ぜましょう。



3 完成

ごはんが水分を吸って少し大きくなったら仕上げにお好みの量のしょうがを入れて完成です。
パックのごはんやチューブのしょうがを使ってもOKです！