

# おかゆを作る

ポイント!

離乳食のスタートは消化が良いおかゆから始めます。水分の多い10倍がゆをすりつぶしたのから始めていき、月齢を目安に水分を少しずつ減らしていきます。

| 水加減     | 米 1 に対して       |
|---------|----------------|
| ・ 10倍がゆ | 10倍の水 (5~6か月頃) |
| ・ 7倍がゆ  | 7倍の水 (7~8か月頃)  |
| ・ 5倍がゆ  | 5倍の水 (9~11か月頃) |
| ・ 軟飯    | 3倍の水 (12か月頃~)  |

## 米から炊く

1



鍋に洗った米と分量の水を入れ、30分位浸水させる。

2



ふたをし、水分がなくなるまで弱火で煮る。火を止めて10分位蒸らす。

3



おかゆのできあがり!

## ごはんから作る

1



鍋にごはんと分量の水を入れる。

2



ふたをし、水分がなくなるまで弱火で煮る。火を止めて10分位蒸らす。

3



おかゆのできあがり!

| 水加減     | ごはん 1 に対して        |
|---------|-------------------|
| ・ 10倍がゆ | 5倍の水 (5~6か月頃)     |
| ・ 7倍がゆ  | 3倍の水 (7~8か月頃)     |
| ・ 5倍がゆ  | 2倍の水 (9~11か月頃)    |
| ・ 軟飯    | 0.5~1倍の水 (12か月頃~) |

こんな作り方も! 炊飯器と一緒に炊く

時短でできる! 電子レンジで調理



炊飯器でごはんを炊くとき、耐熱性の深めの容器に分量の米と水を入れ、炊飯器の中央に置くと、一緒におかゆを炊くことができる。



耐熱容器にごはん80gを入れ、40~80mlの水を加えて混ぜる。ラップをして電子レンジ500~600wで1分位加熱すると1食分の軟飯が完成。