



# おかゆの作り方①



やってみよう!

## 米から作る

※写真は全がゆを調理

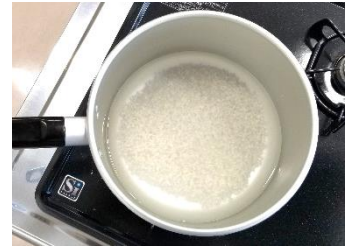
1 米を洗う。



2 水気をきる。



3 鍋に入れる。時期に合わせた  
定量の水（下記参照）を注ぐ。



4 20～30分置いて  
十分に吸水させる。



5 鍋を強火にかけ、沸騰したら  
木べらで鍋底を混ぜて米粒を  
はがす。



6 火を弱めて、吹きこぼれない  
ようにふたを少しずらす。



7 50分くらい炊いたら  
火を止める。



8 きっちりとふたをして  
10分ほど蒸らす。



たくさん作ったらフリージングが便利！  
詳細は【フリージングの仕方】を  
ご覧ください。



## ★米と水の分量

5、6か月ごろ～	7、8か月～	9、11か月～	12～18か月
10倍がゆ	7倍がゆ	全がゆ（5倍がゆ）	軟飯～ごはんへ
			
米 1/2 カップ 水 5 カップ	米 1/2 カップ 水 3 と 1/2 カップ	米 1/2 カップ 水 2 と 1/2 カップ	米 1/2 カップ 水 1 カップ

スタート時は、10倍がゆをさらにすりつぶしてなめらかにしましょう！  
詳細は【10倍がゆペースト】へ！！

