



# おかゆの作り方②



やってみよう!

## ごはんから作る

※写真は全がゆを調理

- 1 ごはんと時期に合わせた定量の水（下記参照）を鍋へ入れる。



- 2 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。



- 3 火を弱めて、吹きこぼれないようにふたを少しずらす。



- 4 15~20分くらい炊いたら火を止める。



- 5 きっちりとふたをして5~6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
			
ごはん 1/2 カップ 水 900 cc	ごはん 1/2 カップ 水 630 cc	ごはん 1/2 カップ 水 450 cc	ごはん 1/2 カップ 水 180 cc

※ごはんのかたさにより水の分量は異なります。

やってみよう!

## 炊飯器で作る（10倍がゆ）

少量だけ作りたいときに便利です♪

- 1 深めの湯のみに米[スプーン1杯]と水[スプーン10杯]を入れる。



- 2 1時間ほどおいて吸水させる。



- 3 ごはんを炊くときに一緒に炊飯器に入れて炊き、十分蒸らす。



ポイント

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！  
詳細は【10倍がゆペースト】をご覧ください！

一口大に切ったにんじんやじゃがいもを一緒に入れると、簡単に柔らかくすることができます♪