

とろみのつけ方

必要なもの

片栗粉



水



水溶き片栗粉ってどうやって作るの？

片栗粉に倍量の水を入れて混ぜ合わせるだけ！

片栗粉

1



+

水

2



→



完成！

方法

- 1 水溶き片栗粉を作る。
(上記参照)



- 2 離乳食を加熱する。



- 3 一度火をとめる。



- 4 離乳食をかき混ぜながら
①の水溶き片栗粉を
少しずつ流し入れる。



- 5 もう一度火をつける。



- 6 とろみがつくまで
かき混ぜながら加熱する。



ポイント

よくある失敗例

振り返ってみましょう！



片栗粉(じゃがいもでんぷん)は、水分を加えて加熱することで、水分を吸って粘度が増す=とろみがつく！

★ ダマになる のはなぜ？

- ① 水溶き片栗粉の水の量が少ない。
→片栗粉：水=1：2が失敗しにくい割合です。
- ② 水溶き片栗粉を入れるとき、沸騰しているところに
一気に加えている。
→一度火を止めて、少しずつ加えましょう！

離乳食の量が少ない場合は、離乳食が冷めた状態で水溶き片栗粉を加え、均等にかき混ぜてから火にかけると失敗しにくくなります。

- ③ とろみがつくまでかき混ぜながら加熱していない。
→絶えず混ぜることが大切です！混ぜるときは菜箸ではなく、大きめのスプーンや木べら等、全体を均一に混ぜやすいものを使いましょう。

★ とろみがつかない のはなぜ？

- ① 水溶き片栗粉を作るとき、水ではなくぬるま湯で片栗粉を溶かした。→必ず水に溶かしましょう！
- ② 水溶き片栗粉を作ったあと、使う直前にもう一度混ぜていない。
→片栗粉が沈殿するので混ぜてから使いましょう！
- ③ 水溶き片栗粉を入れてから、再度火をつけていない。
→加熱しないととろみはつきません！
- ④ とろみがついたらすぐに火をとめてしまった。
→1分くらい加熱するととろみが安定します。
逆に加熱しすぎるととろみがつきにくくなります。
- ⑤ 水溶き片栗粉の量が足りない。
→一度火を止めて、水溶き片栗粉を追加してもOK。