

おかゆの作り方

♪おかゆ→ご飯の水かげん早見表♪

	10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ	軟飯	ごはん
米から	米：水 1：10	米：水 1：7	米：水 1：5	水の量は 1：3	米：水 1：1.2
ごはんから	ごはん：水 1：6～9	ごはん：水 1：5～6	ごはん： 水1：3～4	少しずつ軟飯に ごはん：水 1：0.8～2	
時期の目安	5～6か月 → 7～8か月 → 9～11か月 → 1才～1歳6か月 →				

☆作り方

φ お米から φ

- ① 鍋に洗って水を切った分量の米と分量の水を加え20～30分おき充分に水を吸わせます。
- ② 強火にかけます。沸騰したら火を弱め、ふきこぼれないように軽くふたをして約50分炊きます。
- ③ 火を止めてきっちりとふたをして10分ほど蒸らします

φ ご飯から φ

- ① 鍋に分量のご飯と水を入れほぐし、ふたをして強火にかけます。
※少ないごはんで作るときは、水分を多めにして下さい。
- ② 沸騰したら弱火にして20～30分ほど炊きます。
- ③ 火を止めてきっちりふたをして、10分ほど蒸らします。



φ おいしく作るポイント φ

- *炊いている途中でかき混ぜない 粘りが出て味が落ちてしまいます。
- *充分に蒸らす ふっくらしあがります。

☆簡単にする方法は

φ 炊飯器を使って φ

大人のご飯を炊くときに、赤ちゃん用に耐熱ガラスの器や深めの湯飲み茶碗などに分量の米と水を入れ、炊飯器の真中に埋め込んで普通に炊きます。

φ 多めに作って冷凍が便利 φ

毎日食べるおかゆは多めに作って1回分を小さい容器やラップで包むなどして冷凍しておくとう便利です。製氷皿に入れて冷凍するのも方法です。

必ず加熱してから食べさせましょう。保存の期間の目安は1週間程度に。

