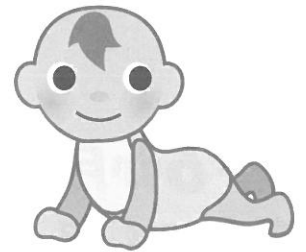


# おかゆの作り方



## おかゆの水加減早見表

離乳食の基本のおかゆ。おいしくふっくらしかも簡単に作れるよう、色々試してみましょ。赤ちゃんの発達に応じて、固さを調整していきましょう。

|        | 5～6か月頃<br>10倍がゆ | 7～8か月頃<br>7倍がゆ | 9～11か月頃<br>5倍がゆ(全がゆ) | 1歳～1歳6か月頃<br>軟飯 | ごはん     |
|--------|-----------------|----------------|----------------------|-----------------|---------|
| 米から作る  | 米1:水10          | 米1:水7          | 米1:水5                | 米1:水2           | 米1:水1.2 |
| ご飯から作る | ご飯1:水4          | ご飯1:水3         | ご飯1:水2               | ご飯1:水1          |         |

※おかゆを炊く時、少量だとうまく炊けないこともあります。多めに作って冷凍保存するなど工夫してみましょ♪ 固さの目安は「離乳食のすすめ方」を参考にしてみてください♪

## 作り方

### 電子レンジでご飯から

ご飯と水をお椀に入れ、ラップをして500Wで1～2分様子を見ながら加熱し、そのまましばらく蒸らす。

### 炊飯器で米から

米と水を耐熱容器や湯のみに入れ、大人が炊く米の上において一緒に炊く。

### 鍋でご飯から

ご飯と水を鍋に入れ、中火にかけ、かたまりをほぐしながら煮立たせる。煮立ったら弱火にし、ふたをして約15分煮る。途中でふたをずらしたりして、ふきこぼれないように注意する。やわらかく煮えたら火をとめてふたをし、10分ほど蒸らす。

### 鍋で米から

米を洗ったら、分量の水に20分程度つけて吸水させる。中火にかけ、沸騰したら木べらで底からかき混ぜ、弱火にして30～40分ほど煮る。やわらかく煮えたら、火を止め、ふたをして10分ほど蒸らす。

お手軽★

本格的★★★

※鍋の大きさや火力によって加熱時間は変わります。必ずふたをして蒸らすのがコツです。