

おかゆの作り方

おかゆの水加減

月 齢 (目安)	5~6 か月頃	7~8 か月頃	9~11 か月頃	12~18 か月頃
	10 倍がゆ	7 倍がゆ	5 倍がゆ(全がゆ)	軟 飯
なべで米から作る場合	米1 : 水10	米1 : 水7	米1 : 水5	米1 : 水3
なべでご飯から作る場合	ご飯1 : 水5	ご飯1 : 水3	ご飯1 : 水2	ご飯1 : 水1
炊飯器で【コップがゆ】	米 大さじ1 水150cc	米 大さじ1 水100cc	米 大さじ1 水 90cc	米 大さじ1 水 大さじ4



なべで作る場合

- ① 米と水の分量をはかる
- ② なべに洗った米と分量の水を入れ、30分程浸す (ご飯は浸水なし)
- ③ ふたをして40分ほど弱火で炊く (ご飯は20分)
- ④ ふたをしたまま10分ほど蒸らす



炊飯器で家族のご飯と一緒に作る場合

【コップがゆ】

- ① 米と水の分量をはかり、耐熱性の深めの器に入れる
- ② 炊飯器の釜の真ん中に入れて炊く

食べ始めの時期は10倍がゆをつぶしてなめらかにしましょう。
固さはおもゆやお湯で調節しましょう。
慣れてきたら徐々につぶし方を粗くしていきましょう。



電子レンジでご飯から作る場合

加熱時間は電子レンジの機種により調整してください
途中で取り出し、かきまぜながら加熱しましょう

5倍がゆ(全がゆ)

ご飯 大さじ2
水 大さじ4

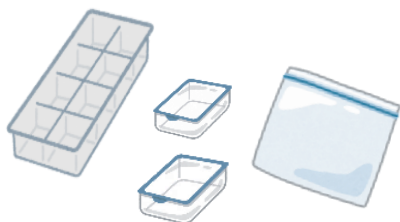
軟 飯

ご飯 80g
水 80ml

- ① 耐熱容器にご飯と水を入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジ(500w)で5分程加熱する
- ② そのまま5分ほど蒸らす

※約1食分の出来上がり量です

フリージングを活用 ~まとめて作って冷凍保存しておくとお便利です~



- ◆1回分ずつ小分けにして保存しましょう
- ◆製氷皿、ジッパー付きの袋、小さめのタッパーがあると便利です
- ◆冷凍したものは1週間を目安に使い切りましょう
- ◆自然解凍は避け、電子レンジや火にかけて再加熱しましょう
- ◆解凍後は再び凍らせず、1回で使い切りましょう