



～基本の離乳食～

◎おかゆの作り方～基本の10倍がゆ～



水1カップは
200mlです

米から

【材料】 米……1/4カップ 水……2と1/2カップ

【作り方】

- ① 鍋にといた米と分量の水を入れ、火にかける。沸騰したら弱火にし、ふたをして約20分煮る。
- ② 火を止め、7～8分ほど蒸らす。冷めたらなめらかになるまですりつぶす。

ごはんから

【材料】 ご飯……1/2カップ 水……2カップ

【作り方】

- ① 鍋にご飯と分量の水を入れ、火にかける。沸騰したら弱火にし、ふたをして約10分煮る。
- ② 火を止め、7～8分ほど蒸らす。冷めたら、なめらかになるまですりつぶす。

電子レンジで

【材料】 ご飯……1/4カップ 水……1カップ

【作り方】

- ① 耐熱容器にごはんと分量の水を入れ、ラップをして電子レンジで約1分加熱する。
- ② 冷めたら、なめらかになるまですりつぶす。

☆ おかゆの作り方（ステップ別） ☆

	米から作る	ごはんから作る	電子レンジで作る
5～6か月	米 水	ごはん 水	ごはん 水
10倍がゆ	1：10	1：4	1：4
7～8か月	米 水	ごはん 水	ごはん 水
7倍がゆ	1：7	1：3	1：3
9～11か月	米 水	ごはん 水	ごはん 水
5倍がゆ（全粥）	1：5	1：2	1：2
1歳～1歳半	米 水	ごはん 水	ごはん 水
軟飯	1：2	1：1	1：0.9