

おかゆの作り方



	目安の月齢	米	水
10倍がゆ	5～6ヶ月	大さじ2	300ml
7倍がゆ	7～8ヶ月	大さじ2	200ml
5倍がゆ(全がゆ)	9か月～	大さじ2	150ml

【鍋で炊くおかゆの作り方】

- ①米を洗い、分量の水と一緒に土鍋(厚手の小鍋)に入れて夏は30分、冬は1時間おいて浸水させる。
- ②①を強火にかけ、沸騰したら火を弱め、ふたを少しずらし、ふきこぼれないように注意して30分～40分ほど炊いて火を止める。ふたを閉め、10分位蒸らす。

③②をすり鉢で粒をていねいにつぶすか、裏ごしをしてなめらかにする。

※最初の頃は、重湯やお湯でのばしてから食べさせてあげます。

※おかゆは赤ちゃんの発達にあわせ、水分を少なく、つぶし方を粗くしていきましょう。

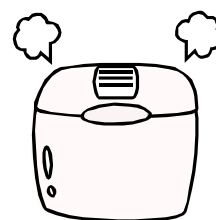


【炊飯器で炊くおかゆの作り方】

①米を洗い、分量の水と一緒に炊飯釜に入れ、浸水させる。

②おかゆモードに設定して、炊飯する。

※おかゆの硬さを確認してから赤ちゃんに食べさせましょう。



【マグカップおかゆの作り方】

①分量の米と水を深めの容器に入れ、ごはんを炊くときに炊飯器の中央に置き、通常どおりに炊飯するとごはんと同時におかゆが炊き上がる。

※おかゆの硬さを確認してから赤ちゃんに食べさせましょう。

もし硬い場合は、その時期にあったやわらかさなるまで、電子レンジで加熱したり、鍋で煮てあげましょう。

【ごはんから作るおかゆの作り方】

10倍がゆ ごはん1:水8～9

7倍がゆ ごはん1:水6

5倍がゆ ごはん1:水4



①ごはん和水を厚手の鍋に入れ、ごはんをほぐしてふたをして火にかける。

②沸騰したら、ふたをずらして弱火にし、様子を見ながら20～30分ほど煮て、10分ほど蒸らす。

※硬さを確認してから赤ちゃんにあげましょう。