

離乳食のおかゆの作り方 (米からの場合)

米は米の計量カップ
(180 c c)



水は一般的な計量カップ



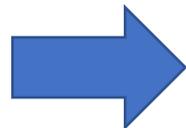
(200 c c) を使用しています

月齢	離乳初期 5~6 か月頃	離乳中期 7~8 か月	離乳後期 9~11 か月	離乳完了期 12~18 か月
おかゆの量	赤ちゃんの成長 に合わせて	7倍がゆ 50~80 g	5倍がゆ 90 g ~軟飯 80 g	軟飯 90 g ~ごはん 80 g

10倍がゆの作り方



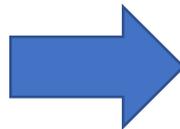
米 大さじ3 (約 12.5g)、水 450ml
(米：水=1：10)



米をよく洗って
鍋に米と分量の
水を入れる

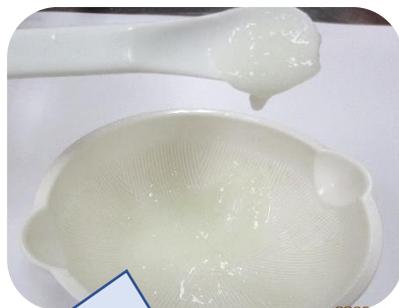
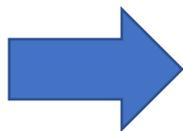


弱火で50分
炊いていく

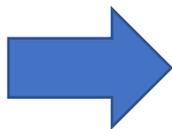




裏ごしをする



水分を加えてヨーグルトくらいの
の固さに調整します



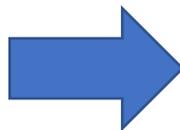
1 さじ分
最初は 1 日 1 回 1 さじずつ



1 回分ずつ冷凍保存すると
便利です

7倍がゆの作り方

2~3回分できます

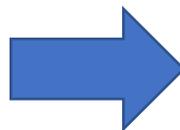


米をよく洗って
鍋に米と分量の
水を入れる

米 1/4 カップ (約 37.5 g)、水 350ml
(米 : 水 = 1 : 7)



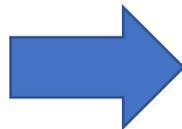
ふたをしてやや強火に
かけ、沸騰したらふた
をずらして 40 分煮る



1 食分のおかゆ
約 50~80 g

5倍がゆの作り方

4~5回分できます

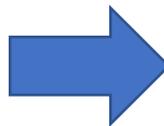


米をよく洗って
鍋に米と分量の
水を入れる

米 1/2 カップ (約 75 g)、水 500ml
(米 : 水 = 1 : 5)



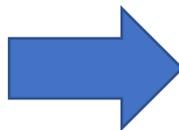
ふたをしてやや強火に
かけ、沸騰したらふた
をずらして 40 分煮る



1 食分のおかゆ
(約 90 g)

軟飯の作り方

2~3 回分できます

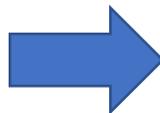


米をよく洗って
鍋に米と分量の
水を入れる

米 1/2 カップ (約 75g)、水 300ml



沸騰したら火を弱め、
ふきこぼれないように
ふたを少しずらして
約 30 分煮る



1 食分の軟飯
(約 90g)

離乳食のおかゆの作り方 (炊きたてのごはんからの場合)

まとめて炊いて冷凍すると便利です。

(重量)

10倍がゆ ごはん 100g、水 400ml (ごはん：水=1：4)



できあがり量

すりつぶして 約 230g

7倍がゆ ごはん 100g、水 300ml (ごはん：水=1：3)



できあがり量

約 300g

(作り方)

- ① 小鍋に上記の割合でごはんと水を入れ、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、約 15分煮る。
(焦げないように様子を見て加熱時間を調整してください)
- ③ 火を止めて7~8分蒸らす。
(10倍がゆはすりつぶす)

(重量)

5倍がゆ ごはん 100g、水 200ml (ごはん：水=1：2)



できあがり量
約 200g

軟飯 ごはん 100g、水 100ml (ごはん：水=1：1)



できあがり量
約 190g

(作り方)

- ① 小鍋に上記の割合でごはんと水を入れ、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、5倍がゆは約10分、軟飯は約5分煮る。
(焦げないように様子を見て加熱時間を調整してください)
- ③ 火を止めて7~8分蒸らす。