

# おかゆの作り方②

## \* ごはんから作るおかゆ \*

10倍がゆの作り方（目安：5～6か月） ごはん 1：水 4 の割合

- (1) 鍋にごはんと水を入れる。  
ごはんをほぐしながら火にかける。
- (2) 煮立ったら弱火にして20分程ゆっくり煮る。
- (3) やわらかく煮えたら火を止め、10～20分ほど蒸らす。
- (4) 粗熱が取れたら、すりつぶすか裏ごしする。

7倍がゆ（目安：7～8か月）

ごはん 1：水 3 の割合

\*最初のころは、7倍がゆを少しつぶすと食べやすい。

5倍がゆ（目安：9～11か月）

ごはん 1：水 2 の割合

軟飯（目安：1歳～1.6歳）

ごはん 1：水 1.25 の割合

## \* 炊飯器の中にコップを入れて作るおかゆ \*

- (1) コップや耐熱容器に、洗った米と分量の水を入れる。
- (2) 大人用に洗っておいた米（炊飯器の中）に、(1)で作ったものを入れ普通に炊く。



（例）5倍がゆ