

おかゆの作り方①

お米から作るおかゆ

10倍がゆの作り方（目安：5～6か月） 米1：水10の割合

- (1) 米は洗って厚手の鍋に入れ、分量の水につけて30分ほどおく。
- (2) 中火にかけ沸騰したら弱火にして30分程ゆっくり炊く。
- (3) すり鉢でなめらかにすりつぶすか裏ごしする。



1回の食事量目安 20g

7倍がゆ（目安：7～8か月） 米1：水7の割合

米大さじ1に水1/2カップ強を入れて30分浸して炊く。

*最初のころは、7倍がゆを少しつぶすと食べやすい。



1回の食事量目安 60g

5倍がゆ（目安：9～11か月） 米1：水5の割合

米大さじ1に水1/3カップ強を入れて30分浸して炊く。



1回の食事量目安 80g

軟飯：水分が多く、柔らかく炊いたご飯

（目安：1歳～1.6歳） 米1：水3の割合

米1/4カップに水3/4カップを入れて30分浸して炊く。



1回の食事量目安 90g