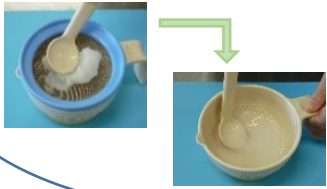


おかゆのつくり方

〇〇お米からつくる場合〇〇

- ①鍋に米と水を入れ30分浸す。
- ②ふたをし、強火にかけ沸騰したら、ふたをずらして弱火で40分程煮る。
- ③火を止めて、ふたを閉め15分蒸す。

10倍がゆを裏ごし、水分を加えてのばし、なめらかにします。



初期（5・6か月）

10倍がゆ【米1：水10】
なめらかなポターージュ状



〇〇炊飯ジャーでつくる場合〇〇

- ①深めの耐熱容器に、おかゆ用の分量の米と水を入れる。
- ②大人用に水加減した炊飯ジャーの中央に置く。
- ③通常通りに炊飯する。



中期（7～8か月）

7倍がゆ【米1：水7】
舌でつぶせる絹ごし豆腐くらい



後期（9～11か月）

5倍がゆ【米1：水5】
歯ぐきでつぶせるバナナくらい



〇〇電子レンジで ごはんからつくる場合〇〇



〇耐熱容器にごはんと水を入れてざっと混ぜ、ふんわりラップをして電子レンジで1分程加熱する。

※電子レンジのワット数(500w・600w)を確認の上、加熱時間の調節を。

完了期（12～18か月）

軟飯【米1：水2～3】
やわらかい肉団子くらい

