

おかゆの作り方

離乳食のおかゆ（ごはん）は、10倍がゆ→7倍がゆ→5倍がゆ（全がゆ）→軟飯と進めていきます。作り方は水加減のみの違いです。一度に数回分作って冷凍保存しておけば便利です。

10倍がゆ



<材料> 米1に対して水10の割合

<作り方>

- ① 米は洗って水気をきり、鍋に入れて定量の水を注ぎ、20～30分置く。
- ② 強火にかけて沸騰したら火を弱め、ふきこぼれないように軽くふたをして10～15分炊く。
- ③ 火を止めて、きっちりとふたをし、10分ほど蒸らす。

かぼちゃがゆ

<材料> 10倍がゆ・・・30g かぼちゃ・・・10g

<作り方>



- ① 10倍がゆを作る。
- ② ①をつぶしてなめらかにする。
- ③ かぼちゃは皮をむき、軟らかくゆでてからすりつぶす。
- ④ ②の中に③を混ぜる。

< 電子レンジで作れる全粥の作り方 >

★材料（1回分）

・ごはん・・・40g ・水・・・1/2カップ（100ml）

★作り方

- ① 耐熱ボウルにごはんと分量の水を入れ、ラップをかけ、両サイドを少しあける。
- ② 電子レンジで6分加熱し、取り出してそのまま10分程蒸らす。（蒸らしている途中、粗熱が取れたらさっと混ぜて全体をなじませる。）

だしの取り方

素材の味や風味を生かした手作りを基本にしましょう。

昆布だし

5・6か月頃には昆布だしを使いましょう！！

★材料（1回分）

・昆布 4×4cm ・水 1カップ（200ml）

★作り方

- ① 鍋に水と汚れをふいた昆布を入れ、そのまま約1時間おく。
- ② 中火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出す。

かつお昆布だし

7・8か月以降になるとかつお昆布だしも使えるようになります！！

★材料（1回分）

・昆布 3×3cm ・削り節 6g（小2袋）
・水 2カップ（400ml）

★作り方

- ① 鍋に水と汚れを拭いた昆布を入れ、そのまま20分程おく。
中火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出す。
- ② 強火にし、煮立ったら削り節を加え、火を止める。
- ③ 削り節が底に沈んだら、こす。

1回分の量はあくまでも目安量です。 参考にしてみてください。