

# 離乳食の最初の一口

## おかゆの作り方

—あれこれ—



### 基本のおかゆ 《米から鍋でつくる》

| おかゆの種類           | 米：水<br>(作りやすい分量)          | ポイント                           |
|------------------|---------------------------|--------------------------------|
| 5～6ヶ月ごろ<br>10倍がゆ | 1：10<br>30ml (26g)：300ml  | 蓋をずらして40分程炊き、蓋をして30分程蒸らす。      |
| 7～8ヶ月ごろ<br>7倍がゆ  | 1：7<br>50ml (43g)：350ml   | ふきこぼれやすので注意。<br>炊き方は10倍粥と同じ。   |
| 9～11ヶ月ごろ<br>5倍がゆ | 1：5<br>100ml (85g)：500ml  | 一般的なおかゆ。これを作っ<br>て、お湯でのばしてもOK。 |
| 1歳ごろ～<br>軟飯      | 1：2<br>200ml (170g)：400ml | 沸騰してから18分程弱火で炊<br>き、15分程蒸らす。   |

### 《米から炊飯器でつくる》

| おかゆの種類           | 米：水<br>(作りやすい分量)          | ポイント                             |
|------------------|---------------------------|----------------------------------|
| 5～6ヶ月ごろ<br>10倍がゆ | 1：10<br>30ml (26g)：300ml  | 多めにできるので、小分けして<br>冷凍しましょう。       |
| 7～8ヶ月ごろ<br>7倍がゆ  | 1：7<br>50ml (43g)：350ml   |                                  |
| 9～11ヶ月ごろ<br>5倍がゆ | 1：5<br>100ml (85g)：500ml  | おかゆモードで、おかゆの目盛<br>りに合わせて炊飯すればOK。 |
| 1歳ごろ～<br>軟飯      | 1：2<br>200ml (170g)：400ml | ごはんの炊飯モードで炊きま<br>しょう。            |

## 《ご飯から鍋でつくる》

- 軟飯は焦げやすいのでおすすめしません。
- 深めの鍋にご飯と水を混ぜ、蓋をして20分炊き、15分蒸らす。

| おかゆの種類           | ご飯：水<br>(作りやすい分量)        | ポイント                         |
|------------------|--------------------------|------------------------------|
| 5～6ヶ月ごろ<br>10倍がゆ | 1：10<br>30ml (26g)：300ml | 多めにできるので、小分けして冷凍しましょう。       |
| 7～8ヶ月ごろ<br>7倍がゆ  | 1：7<br>50ml (43g)：350ml  |                              |
| 9～11ヶ月ごろ<br>5倍がゆ | 1：5<br>100ml (85g)：500ml | おかゆモードで、おかゆの目盛りに合わせて炊飯すればOK。 |

## 《ご飯から電子レンジでつくる》

- 10倍がゆや7倍がゆはふきこぼれやすいのでおすすめしません。
- 大きめの耐熱容器に入れ、ふんわりラップをし、5分加熱。一度混ぜてさらに5分加熱し、10分程蒸らす。

| おかゆの種類           | ご飯：水<br>(作りやすい分量)           | ポイント                     |
|------------------|-----------------------------|--------------------------|
| 9～11ヶ月ごろ<br>5倍がゆ | 1：2.4<br>150ml (120g)：360ml | 少し水っぽかったら、蒸らす時間を延ばしましょう。 |
| 1歳ごろ～<br>軟飯      | 1：1.2<br>200ml (160g)：240ml | 一番簡単においしく仕上がります。         |

月齢に合わせてお粥も少しずつ

ステップアップしていきましょう！

