

～かんたんおかゆの作り方～

米から炊く場合

①



鍋に洗った米と分量の水(右表参照)を入れ、20～30分吸水させる。

②



フタをして強火にかけ、沸騰したら火を弱め40分ほど煮る。火を止め、10分ほど蒸らす。

炊き上がったご飯から作る場合

①



鍋にご飯と分量の水(右表参照)を入れる。

②



フタをして中火で20分ほど煮る。火を止め、7～8分蒸らす。

～手軽におかゆをつくる方法～

炊飯器で一緒に炊く

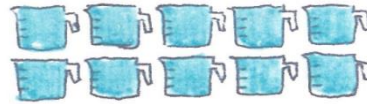
大人のご飯を炊くときに、一緒にお粥を炊くこともできる。耐熱性の深めの器(湯呑でも可)に、分量の米と水を入れ、炊飯器に入れる。



※炊飯器の種類や耐熱性の器の厚さによって、炊きむらが出る場合もあります。

★ 水加減で固さを調節 ★

米に対して



10倍がゆ

(米1:水10)



7倍がゆ

(米1:水7)



5倍がゆ

(米1:水5)



軟飯

(米1:水3)

ご飯に対して



(ご飯1:水5)



(ご飯1:水3)



(ご飯1:水2)



(ご飯1:水0.5～1)

形状の目安

10倍がゆ

離乳の始めのころはなめらかになるまでよくすりつぶす。慣れてきたらつぶし方をあらくする。



7倍がゆ

米粒がくずれている。やわらかく炊けていれば、粒をつぶす必要はない。



5倍がゆ

水分は多いが米粒はくずれずに残っている状態。慣れてきたら軟飯にしていく。



軟飯

ふつうのご飯より水分が多く、やわらかい状態。慣れてきたら普通のご飯にしていく。

