

おかゆ・軟飯の作り方

米・ごはんと水の基本割合

	10倍がゆ	7倍がゆ	全がゆ	軟飯
米：水	1：10	1：7	1：5	1：3
ごはん：水	1：5	1：3	1：2	1：1
時期の目安	5～6か月	5～6か月から 7～8か月	7～8か月から 9～11か月	9～11か月から 1歳～1歳半

鍋でお米から炊く方法

- ①米は炊く30分前にとぎ、分量の水につけておく。
- ②厚手の鍋などに米と水を入れて強火にかけ、沸騰したら弱火にして50分程ゆっくりと炊く。

鍋でごはんから炊く方法

- ①厚手の鍋などにごはんと水を入れ、ごはんをほぐす。
- ②ふたをして強火にかけ、沸騰したら弱火にし、吹きこぼれないようにふたを少しずらす。
- ③10倍がゆなら30分、7倍・全がゆなら15～20分、軟飯なら約5分炊き、5～10分蒸らす。

炊飯器でお米と一緒に炊く方法 **簡単**

- ①湯飲みなどの深めの耐熱容器に、分量の米と水を入れる。
 - ②炊飯釜の中央に①を倒れないように置き、通常通りに炊飯する。
 - ③炊きあがったら、やけどに注意して耐熱容器を取り出す。
- * 圧力のかかる炊飯器では容器が割れることがあります。取扱説明書をご確認ください。



10倍がゆや7倍がゆは、水分が多いため、おかゆがゆで汁の下に沈むことがあります。おかゆとゆで汁をよく混ぜたものを、すりつぶして与えましょう。

