

# おかゆと軟飯の作り方

離乳食のおかゆ(ごはん)は、10倍がゆ→5倍がゆ(全がゆ)→軟飯→ご飯へと進めます。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することもできます。

## ○米と水の割合

月齢	5、6か月頃	7、8か月頃	9か月頃から	1歳頃から
	10倍がゆ	全がゆ(5倍)	～軟飯	～ご飯
米	× 1	× 1	× 1	× 1
水	× 10	× 5	× 3	× 1
形状	裏ごしからすりつぶしに進めます	軟らかく煮れば米はつぶさなくていいです	慣れてきたら軟飯に進めます	慣れてきたら普通に炊いたご飯に進めます

## ○作り方

### 1. 鍋を使って作る場合

- 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分おいて十分給水させる
- 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ずらして20～30分炊く
- ③ 火を止めてきっちりとふたをして20分蒸らす(タオルを巻き保温しながら蒸らすとよりおいしくなります)



・ スプーンは計量スプーン  
・ 大さじ(15ml)を基準にしています

### 2. ご飯から作る場合

- ① 鍋にご飯と水を入れ、ご飯をほぐし火にかけます。
- ② 沸騰したら、ふたを少しずらして弱火にし、20分位煮ます。
- ③ 火を止めてきっちりとふたをして20分蒸らします。

### ごはんとの割合

	ごはん(g)	水(mL)
10倍粥	100	700
7倍粥	100	500
5倍粥	100	350
軟飯	100	200

### 3. 炊飯ジャーで作る場合

- ① 米と水の割合は鍋の場合と同じです。
- ② おかゆモード等で炊飯します。(炊飯器の説明書を確認してください)。  
\* 内がまの目盛りには書かれている5分がゆは10倍がゆ、全がゆは5倍がゆのことで。

スイッチ ON! 炊飯



水の量は、ご飯の固さなどで加減してください。