

離乳食初期 おかゆの作り方

離乳食開始して間もない頃は、1回あたりの離乳食は少量です。
調理はどうしたらいいんだろう？
鍋を使って作れる、おかゆのレシピを紹介します。



- ① 深さのある湯飲み等の耐熱容器に、洗った米と水を下記の割合で入れます。

10倍かゆ⇒米大さじ 1：水大さじ 10

★ 食べられる量が増えてきたら、直接鍋に米と水を入れ調理してもよいですね。
その場合②は省略します。



- ② 鍋に水を入れます。
鍋に①を入れ、器の半分くらいの高さまで水を入れます。
※沸騰した際、お湯が器に入らない程度の水を鍋に入れます。



- ③ ふたをし、強火にかけます。
④ 沸騰したら火を弱め、30分加熱をします。
※空だきに注意してください。

- ⑤ 30分後、火を止め10分間蒸らします。
⑥ ⑤を裏ごし器で裏ごしをします。
または、ミキサーなどで粒が無くなる程度の
なめらかな状態にします。
⑦ 製氷皿等に入れて冷凍保存しておくとう便利です。
※1週間を目途に使い切りましょう。

完成です！



こんな調理方法もあります！

電子レンジ



少量を調理
したいときに

大人のご飯を使って作ります。

- ① 耐熱容器にご飯と水を入れます。
10倍かゆ⇒ご飯大さじ1：水大さじ4



- ② 軽く混ぜます。



- ③ ふんわりとラップをします。



- ④ 電子レンジで1分程度加熱をします。
※500w・600wなどで加熱時間を調整しましょう。

- ⑤ ④を裏ごし器で裏ごしをします。
または、ミキサーなどで粒が無くなる程度の
なめらかな状態にします。



炊飯器



一度に作ってストック
しておきたいときに

冷凍保存で作り置きする際に便利です。

- ① 洗った米を炊飯器に入れ、水を入れます。
10倍かゆ⇒米0.5合：水750ml

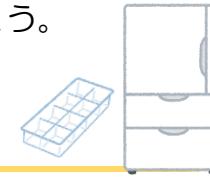


- ② 炊飯器の「おかゆモード」で炊飯します。

- ③ 炊きあがったら、裏ごし器で裏ごしをします。
または、ミキサーなどで粒が無くなる程度の
なめらかな状態にします。



☆製氷皿等に入れて冷凍保存しておく便利です。
1週間を目途に使い切りましょう。



～離乳食を開始して1か月が経ったら～

- ★ かゆの粒は少しずつ、粒の残る状態にしていきましょう！
- ★ 7か月ころを目安に、粒のある状態で食べる練習をしていきましょう！
- ★ 月齢が進むにつれて少しずつ水分を減らしましょう！

	電子レンジ	炊飯器・鍋
	ご飯：水	米：水
7倍かゆ	大さじ1：大さじ3	0.5合：530ml
5倍かゆ	大さじ1：大さじ4	0.5合：380ml

粒がある状態に
しましょう☆



10倍かゆ



7倍かゆ



5倍かゆ