

はじめての離乳食

おかゆ編

10倍がゆの作り方



【用意するもの】

①



①お米 大さじ1、水 150cc（大さじ10）

②粥を作る入れ物（耐熱性のある深めのきれいな器）

③深めの鍋（粥を作る入れ物を入れて、ふたができるもの）

④おかゆをすりつぶす器（離乳食作りセット）

②



③



伊豆の国市 健康づくり課

④





- (1) 鍋に対して1/3くらいの水をはります。
- (2) きれいな布巾を敷き、米と水をセットした器を置き、ふたをします。
- (3) 強火にかけ、沸騰したら弱火にして約1時間火にかけます。
(タイマーをかけておくと忘れませんよ。)

おかゆをつぶします。



- ・つぶし方は、すりつぶすか裏ごしします。

おいしく作るコツ

- ・おかゆの粒だけ取り出し、温かいうちに手早くつぶします。（または裏ごします。）
- ・重湯やだし汁等は、加えない。
- ・おかゆがつぶれたら（裏ごししたら）、だし汁や野菜スープ、重湯、ミルク等で固さを調整します。

出来上がり 滑らかなペースト状が目安です。



★固さの目安

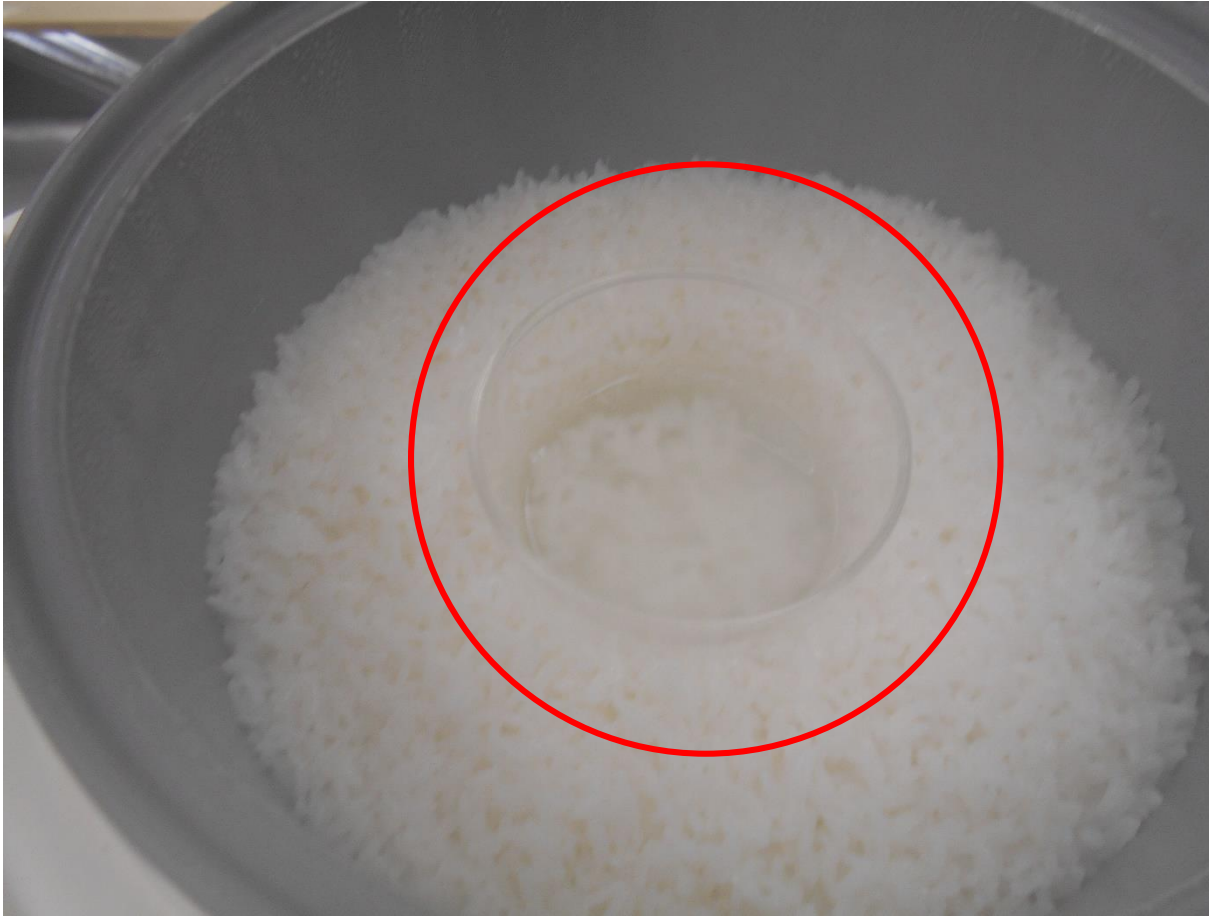
- ・ 離乳食を開始したころは、ポタージュスープくらいの固さにする。
- ・ 離乳食開始から1か月後くらいは、ジャムくらいの固さにする。
- ・ 離乳食を進めていくなかで、赤ちゃんの食べる様子を見ながら、少しずつ水分を減らしていきます。

もっと手軽に作りたい場合は・・・
炊飯器を使いましょう。



★自分たちの食べるご飯を
炊くときに、あかちゃん
のおかゆをセットします。

おかゆの出来上がりです。



★おかゆが温かいうちに、手早くおかゆをすりつぶします。