

10倍がゆ (生後5~6か月頃)

★作りやすい分量で表記しています。お子さまに合わせた分量を調節して与えましょう。

いろいろな方法で10倍がゆを炊くことができます。
ここでは、3つの方法を紹介します。

炊飯器のおかゆモードで

材料
お米 1/2カップ
水 5カップ (1L)

無洗米の場合は
水を1割増やします

作り方
洗ったお米と水を炊飯器に入れ、
おかゆモードで炊きます。
※米を浸す時間はメーカーに
よって異なります。



炊飯器で大人のご飯と同時に

材料
お米 小さじ1
水 小さじ10 (50mL)

水はお米の10倍量

作り方
高さのある耐熱容器(マグカップ等)
に、洗ったお米と水を入れます。
釜の中央に置き、普段通りの方法
で炊飯します。



鍋でご飯から

材料
ごはん 1/2カップ
水 2と1/2カップ
(500mL)

水はご飯の5倍量

作り方
ご飯と水を鍋に入れ、ご飯を
ほぐしてからふたをして
火にかける。
沸騰したらふたをずらして
弱火にし、20分ほど煮る。
火を止めたら
7~8分蒸らします。



できあがり

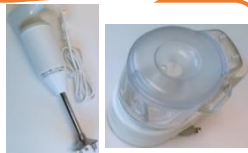


重湯とごはんが、
半量ずつになるくらい
が目安です。

初めておかゆを与えるときは、10倍がゆをなめらかにします。

炊きあがったおかゆを蒸らした後、
茶こしや裏ごし器等でこします。
すり鉢でなめらかにすりつぶしても良いです。

量が多ければ、
フードプロセッサーや
ブレンダーも便利です。



こしたりつぶしたりする時は、分離した重湯も一緒に使います。

ポイント

- 製氷皿で少量ずつ凍らせておくと、必要な分だけ使うことができます。解凍するときは、少量の水を加えて電子レンジや鍋で温めるとなめらかになりやすいです。中心までしっかり加熱しましょう。

