

離乳初期～
完了期まで！



おかゆ～軟飯レシピ

●炊飯器で作る場合●

種類	月齢(目安)	米	水	できあがり目安量	1食分目安量
7倍がゆ	5～6か月	50g	420ml	335g	1さじ～50g
5倍がゆ	7～8か月 9～11か月	60g	375ml	300g	50～80g 80～90g
軟飯	12～18か月	120g	290ml	320g	80g
ごはん	12～18か月	150g	215ml	330g	80g

炊飯器で炊く場合は、おかゆモードに設定するとやわらかく仕上がります。
7倍がゆは炊き上がった後、すり鉢ですりつぶしたり、ブレンダーにかけたりして、
荒つぶしにしましょう。



●米から鍋で作る場合●

- ①お米は洗って水に1時間程度浸しておく。
- ②①を火にかけ、沸騰したら弱火でゆっくり炊き、炊き上がったら10～15分蒸す。

●ごはんから作る場合●

鍋にご飯と水を加え、弱火で軟らかく煮る。