



★ 主食 (おかゆ～軟飯) ★

炊飯器で作る場合

おかゆの形状は、お子さんの月齢や状況にあわせて調整して与えましょう。

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

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倍がゆは炊きあがった後、すり鉢ですりつぶしたり、ブレンダーにかけたりして、粗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時間程度浸しておきます。
- ②①を火にかけて、沸騰したら弱火でゆっくり炊き、炊きあがったら、10～15分蒸します。

ご飯から作る場合

鍋にご飯と水を加え、弱火でやわらかく煮ます。

★ だしの取り方 ★

★ 材料 (2食分)

- ・かつお節 2g
- ・水(蒸発分含む) 250ml

★ 作り方

- ①分量の水を鍋に入れて沸騰させる。
- ②沸騰したら、かつお節を加えて弱火で約2～3分静かに煮る。
- ③火を止めて、かつお節が沈んだらクッキングペーパー等でこす。

だし汁は多めに作って、製氷皿で冷凍できます♪
(保存の目安は1週間程度です。)

簡単にだし汁を作りたいときは、だしパックや食塩の入っていない無添加の顆粒だしなどを利用して作れます。

