

●●● おかゆの作り方 ●●●

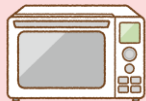
ごはんから作る(鍋・電子レンジ)

米から炊く(鍋・炊飯器)

おかゆ作りは、いろいろな方法があります。ご家族の生活スタイルや、ご自身が作りやすい方法また、お子さんの食べる量に合わせて作り方を選択しましょう！

ごはんから作る

● 電子レンジ



10 倍がゆ (5～6か月)

ごはん	大さじ1	1
水	75ml	5

倍量作りた場合は、ごはん大さじ2・水 150ml ※耐熱容器 (特大)

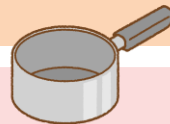
(作り方)

- ① ごはんをラップに包み、手でしっかりつぶす。
- ② 大きめの耐熱容器に①のごはんと水を入れてスプーン等でほぐし、ラップの端を少し開けてから、電子レンジ 600W で約3～4分加熱する。
- ③ とり出してラップをしっかりとつけ直し、約 10 分蒸らし、すり鉢ですりつぶす。

※耐熱容器は、電子レンジで加熱できる耐熱性のものを使用

- 1回量が少ない初期(5～6か月頃)に便利！
- 時間を短縮したいときに

● 鍋



	10 倍がゆ (5～6か月)	7倍がゆ (7～8か月)	5倍がゆ (9～11か月)
ごはん	大さじ2	大さじ4	1/2カップ
水	150ml	180ml	200ml

(作り方)

- ① 鍋にごはんと水を入れて、ごはんをほぐす。
- ② 中火で加熱し、沸騰したら、混ぜ合わせて、弱火にします。フタを少しずらしてのせ、ふきこぼれに気をつけながら 15 分程煮ます。
- ③ 混ぜ合わせて、ごはんが柔らかくなったら、フタをして 10 分蒸らす。

- 1回量・回数が多くなった頃に便利！
- 1週間分で食べきれる量を冷凍保存しよう



米から炊く

● 炊飯器

7倍がゆ (7～8か月)

米	1/2合
水	630ml



5倍がゆ (9～11か月)

米	1/2合	1合
水	450ml または 全がゆラインまで	900ml または 全がゆラインまで

(作り方)

- ① お米を洗い、水を切ったら炊飯釜に入れる。
- ② 分量の水を加え、「おかゆ」モードで炊く。

※出来上がり量は、炊飯器の大きさに合わせて調整しましょう

● 家族のごはんと一緒に炊飯器

10 倍がゆ	米	大さじ1
	水	大さじ 10 (150ml)
7倍がゆ	米	大さじ1
	水	大さじ7 (105ml)
5倍がゆ	米	大さじ1
	水	大さじ5 (75ml)
軟飯	米	大さじ1
	水	大さじ3 (45ml)

家族用の米と水をセットしたお釜

の中央におかゆ分の米と水を入れ

た耐熱容器を入れて、普通に炊く



- お米と分量の水を入れて、スイッチを入れるだけでかんたん！