



おかゆの作り方



離乳食の基本になるおかゆ、軟飯をごはんから作る方法をご紹介します

10倍がゆ（初期）

《分量》	ごはん	60g
	水	240ml
	（ごはん1：水4）	

7倍がゆ（初期～中期）

《分量》	ごはん	60g
	水	180ml
	（ごはん1：水3）	

5倍がゆ（中期～後期）

《分量》	ごはん	60g
	水	120ml
	（ごはん1：水2）	

軟飯（後期～完了期）

《分量》	ごはん	60g
	水	60ml
	（ごはん1：水1）	



鍋で作る方法

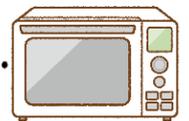


- ① 鍋にごはんと分量の水を入れ、ふたをして火にかける。
- ② 沸騰したら、ふたをずらして弱火にし、15～20分ほど煮る。
（軟飯は沸騰したら弱火で2分）
- ③ 火を止め7～8分蒸らす。

ポイント 初期は米粒をすりつぶすなどしてなめらかにしましょう。

- ※ 余った分は小分けして冷凍し、1週間くらいで使い切りましょう。
- ※ ごはんの固さや火力によって仕上がりが変わります。必要に応じて分量を加減してください。

軟飯作りにおすすめ！



電子レンジで作る方法

- ① 大きめの耐熱容器にごはんと分量の水を入れ、隙間をあけてラップをし、電子レンジで1分程度加熱する。
- ② 加熱後は容器が熱いので、そのまま電子レンジの中で10分蒸らす。

- ※ 電子レンジは600wを基準にしています。初めはレシピより短い時間を設定し、様子を見ながら加熱しましょう。

離乳食についての問い合わせ、ご相談は

岡崎市保健所 健康増進課 歯科・栄養係 23-6962（平日8：30～17：15）