



# 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。

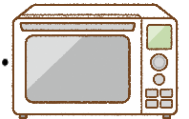
**ポイント** 初期は米粒をすりつぶすなどしてなめらかにしましょう。

※ 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）