

おかゆの作り方



お米から作る	お米と水の割合		例えば…
	お米	水	
10倍がゆ(初期)	1	10	米大さじ1に対して、水大さじ10杯
7倍がゆ(中期)	1	7	米大さじ1に対して、水大さじ7杯
5倍がゆ(後期)	1	5	米大さじ1に対して、水大さじ5杯
軟飯(後期～完了期)	1	2～4	米の2～4倍の水で炊いたご飯

※赤ちゃんに合わせて加減しましょう

作り方①

炊飯器に大人用のといたお米と水を入れ、その中央に耐熱の容器(湯飲みなど)を置き、赤ちゃん用のお米と水を入れる。あとは普通に炊きます。



作り方②

炊飯器に粥の分量のお米と水を入れて、普通に炊く。

※水が多く吹きこぼれやすいので少なめに炊きましょう。
→余ったら冷凍へ



ご飯から作る	ご飯と水の割合		例えば…
	ご飯	水	
10倍がゆ(初期)	1	5	ご飯大さじ1に対して、水大さじ5杯
7倍がゆ(中期)	1	3	ご飯大さじ1に対して、水大さじ3杯
5倍がゆ(後期)	1	2	ご飯大さじ1に対して、水大さじ2杯
軟飯(後期～完了期)	1	1～2	ご飯の1～2倍の水で炊いたご飯

※赤ちゃんに合わせて加減しましょう

作り方

- 鍋にご飯と水を入れ、火にかける。
- 沸騰したら、ふたを少しずらして弱火にする。
- 時々混ぜて約20分位煮たら、火を止めて10分蒸らす。

※グツグツ煮ている途中、混ぜすぎるとのり状になるので注意しましょう。



だしの作り方



初期から使える

「こんぶだし」

こんぶ………8×8cm
水………500ml

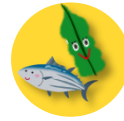


野菜 150g に
水 500ml 入れて煮
るだけの「野菜だし」
もおすすめ♪



作り方

熱湯にこんぶを入れてしばらくおく。
冷まして保存容器に入れて冷蔵庫や冷凍庫へ。



中期から使える

「こんぶ・かつおだし」

こんぶ………5×5cm
かつお節………カップ1杯分(ひとつかみ分)
水………500ml



作り方

- こんぶと水を鍋に入れ、弱火にかける。
- 沸騰前にこんぶを取り出し、かつお節を入れる。
- 再度、沸騰したら火をとめ、そのまま数分おいて、かつお節が沈むまで待ちこす。



後期から使える

「いりこだし」

いりこ………20g
水………500ml



作り方

頭とはらわたを取り除き、水に一晩つけておく。
こして保存容器に入れて冷蔵庫や冷凍庫へ。

★こんぶやいりこの目安量は袋の表示を見ましょう。
★だしは、製氷皿に流して、冷凍庫で冷やし固めます。使用する際は、加熱解凍しましょう。