

## 離乳食 初めの一步

# 「10倍がゆ」の作り方

あなたが作りやすい方法でOK!!

お米からでもご飯からでも作れますよ(^^♪



### お米から作る

米 大さじ2 水 1.5カップ (300cc)

- ① 米を洗って水気を切り、小鍋に米と水 1.5カップを入れて20分ほど置く
- ② ①の鍋を強火にかけて沸騰したら弱火にし、ふたをずらして30分炊く
- ③ 火を止めてきっちりとふたをし、10分ほど蒸らす

ご飯から作る ※先にご飯を刻んでおくと、すりつぶすのが楽になります

ご飯 大さじ2 水 1カップ (200cc)

- ① 小鍋にご飯と水を入れ、ご飯をほぐす
- ② ①を火にかけ、沸騰したら弱火にし、ふたをして15分炊く
- ③ 火を止めて10分ほど蒸らす



### 炊飯器でたくさん作る

米 1/2カップ 水 5カップ

- ① 米を洗って炊飯釜に入れ、水5カップを入れる
- ② 炊飯器のお粥モードで炊く

### 炊飯器で少しだけ作る

米 大さじ1 水 150cc

- ① 米を洗って湯呑など深さのある耐熱容器に入れ、水を入れる
- ② 大人用のご飯を炊く時に炊飯器に①を一緒に入れて炊く



電子レンジで作る ※先にご飯を刻んでおくと、すりつぶすのが楽になります

ご飯 大さじ1 水 大さじ4

- ① 深めの耐熱容器にご飯と水を入れてふんわりとラップをかける
- ② ①を600Wで1分加熱する
- ③ ②をラップしたまま10分蒸らす

茶こしとスプーンなどを使えば少量でも上手に作れます。



初めのうちは飲み込みやすいように、なめらかにすりつぶして与えます。なめらかさの目安は、トロトロにかき混ぜたヨーグルトのような状態。赤ちゃんの食べる様子をよく見て、お湯やおもゆで水分量を加減し、とろみを調節してください。



健康・栄養についてのご相談は、島本町ふれあいセンター すこやか推進課へ

TEL 075-961-1122 (※土日祝を除く、9:00~17:30)