

カップで作る10倍がゆ

- ①お米大さじ1杯をよく洗って、マグカップに150mlの水とお米を入れ、40分位ふやかしておく。
- ②ふたつきの鍋を用意し、中に①をマグカップごと入れ、鍋の中にマグカップの高さの半分くらいまで水を入れる。
- ③鍋を火にかけ、沸騰してから30分そのまま加熱する。
- ④火を止めて、20分位蒸らす。
- ⑤米粒を取り出して、赤ちゃんの食べ方に応じてすり鉢でつぶしたり、裏ごしたりして、重湯でのばす。



お米と水の割合

おかゆ	米 : 水
10倍がゆ	1 : 10
7倍がゆ	1 : 7
5倍がゆ	1 : 5

レンジで作るおかゆ（ご飯から）

- ①大きめの器を用意する。
- ②器にご飯大さじ1杯とお湯大さじ5~7杯を入れて軽くかき混ぜ、そこに軽くラップをかけ、様子を見ながら5~8分加熱する。途中で水分が少なくなったらお湯をたして加熱。
※器が熱くなっているので取り出す時はヤケドに注意！
- ③米粒を取り出して、赤ちゃんの食べ方に応じてすり鉢でつぶしたり、裏ごしたりして、重湯でのばす。

