

# おかゆ・軟飯の作り方

## ★つぶしがゆ★

スタートは10倍がゆの裏ごしから

### 10倍がゆの作り方

①米を洗い、水けをきって鍋に入れる。米1に対して10倍の水を入れ、30分ほど浸水させる。

(ご飯から炊く場合は、ごはん1に対して5倍の水)

②最初は強火で炊き、煮立ったら弱火にして、30~40分ほど炊く。

(ご飯の場合は15~20分)

③火を止めて、冷めるまで蒸らす。

### ○ポイント

少量だけ炊こうとすると、焦げてしまったり、失敗してしまいがちです。数日分をまとめて作り、小分けに冷凍しておくとう便利です。

※つぶし方は離乳食のポイント5~6か月をご覧ください。

## ★全がゆ★

米1に対して、5倍の水を10倍がゆと同じ要領で、炊きます。

(ご飯から炊く場合は、ごはん1に対して2倍の水)

## ★簡単アドバイス★

### ・炊飯器の「おかゆモード」で炊けます！

米を洗って、水けをきり、30分ほど浸水させます。

炊飯器に作りたいおかゆの割合の米と水入れ、

おかゆモードでスイッチを入れるだけで炊けます◎

### ・大人のごはんと一緒に炊けます！

米を洗って、水けをきり、30分ほど浸水させます。

耐熱容器に洗った米と水を入れ、大人用に準備した

炊飯器の真ん中に入れて、スイッチを入れるだけで

炊けます◎



## ★軟飯★

①耐熱容器にご飯60gと水60mlの水を入れて混ぜ、ふんわりとラップをして、電子レンジで3分程加熱します。

②加熱後はラップをかけ、5分ほど蒸らします。

