

おかゆをつくろう

■水加減で固さを調整します

米から炊く場合

<米：1に対して>

10倍がゆ	10
7倍がゆ	7
5倍がゆ（全がゆ）	5
軟 飯	3

(作り方)

- なべに洗った米と分量の水を入れ、20～30分吸水させる。
- ふたをして40分ほど煮る。10分ほど蒸らす。

炊き上がったご飯からつくる場合

<ごはん：1に対して>

10倍がゆ	5
7倍がゆ	3
5倍がゆ（全がゆ）	2
軟 飯	0.5～1

(作り方)

- なべにご飯と分量の水を入れる。
- ふたをして20分ほど煮る。7～8分蒸らす。

おかゆはまとめて作って製氷皿で凍らせておくと少量ずつ使って便利です。凍ったら冷凍用保存袋に入れておきます。（1週間から10日間を目安に使いきりましょう。）

■手軽につくる方法

炊飯器で一緒に炊く

耐熱性の深めの器（湯飲みでも可能）に分量の米と水を入れ、炊飯器の釜の中心部分に置いて炊飯する。大人のご飯と一緒におかゆも炊き上がる。



電子レンジで調理

耐熱容器にご飯80gを入れ、水40mlを加えて、ざつと混ぜる。ラップをして電子レンジで1分ほど加熱する。9～11ヶ月ごろの1食分の軟飯が完成。

