

おかゆ・軟飯の作り方

★お米から炊く方法★

月齢	形態	米と水の割合
5～6か月ころ	10倍がゆ	米1：水 10
7～8か月ころ	7倍がゆ	米1：水 7
9～11か月ころ	全がゆ	米1：水 5
1歳～1歳6か月ころ	軟飯	米1：水 3



- ①鍋に上記の表を目安に、鍋に洗ったお米と分量の水を入れ、20～30分おいて十分に吸水させる。
- ②ふたをして強火にかける。
沸騰したら弱火にし、吹きこぼれないようにふたを少しずらして、40～50分煮る。
※途中水分が減ってしまった場合は、水を追加しながら煮る。
- ③火を止め、ふたをして10分くらい蒸らす。

●10倍がゆ



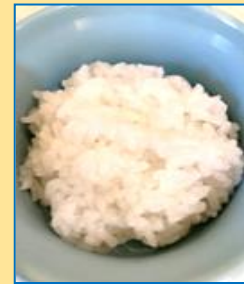
●7倍がゆ



●5倍がゆ(全がゆ)



●軟飯



【10倍がゆ(つぶしがゆ)の作り方】

●分量の例 米 大さじ2 水 300ml (製氷皿8～10個分 1個=約大さじ1)

①鍋に洗った米と分量の水をいれ、吸水させる。



②ふたをして強火にかけ、沸騰したらふたを少しずらして40～50分煮る。ふたをして約10分蒸らす。



③出来上がりの状態 → 粒が残っているので、裏ごしをする。



裏ごし器や茶こしで裏ごしする。



裏側についているおかゆをスプーンなどでこすり取る。

さらにすり鉢ですりつぶすとなめらかになります。



慣れてきたら裏ごししないですりつぶすだけでもOK

製氷皿や小分けパックで冷凍保存しましょう。



ブレンダーを使ってもOK



かための時は、お湯を加えてのばす。



ヨーグルト状になったら出来上がり！



★手軽に炊きあがったご飯から作る方法★

月齢	形態	ご飯と水の割合
5～6か月ころ	10倍がゆ	ご飯1：水 5
7～8か月ころ	7倍がゆ	ご飯1：水 4
9～11か月ころ	全がゆ	ご飯1：水 3
1歳～1歳6か月ころ	軟飯	ご飯1：水 2

作り方の違いは
水加減のみ。
まとめて作って
小分けして冷凍保存
しておくと便利！

- ①鍋に上記の表を目安に、ご飯と水を入れ、よくほぐしてからふたをして火にかける。
(分量の例：10倍がゆなら、ご飯40gに対し、水200ml)
 - ②最初は強火で煮立ったら弱火にし、ふたを少しずらして、15～20分ほど煮る。
 - ③火を止め、ふたをして10分くらい蒸らす。
- ※ご飯の固さや作る量・鍋の大きさ・火力によって出来上がりの状態は変わるので、様子を見ながら水やご飯の量を加減します。



★大人のご飯と一緒に炊飯器で炊く方法★

月齢	形態	分量の目安
5～6か月ころ	10倍がゆ	米 小さじ2：水 大さじ7
7～8か月ころ	7倍がゆ	米 大さじ1：水 大さじ7
9～11か月ころ	全がゆ	米 大さじ1：水 大さじ5
1歳～1歳6か月ころ	軟飯	米 大さじ2：水 大さじ6

専用のおかゆカップ
も市販されています。
(分量の目盛がついて
いて、裏ごし器や軽量ス
プーンもセットになっ
ていて便利！)

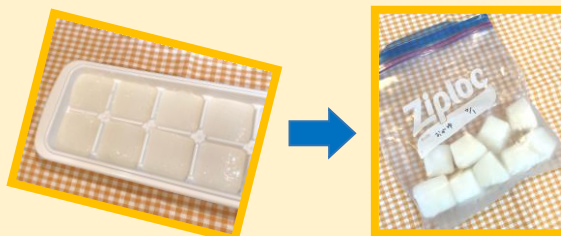
- ①耐熱の深めの器(湯のみやマグカップでも可)に、上記の表を目安に、洗った米と分量の水を入れ、20～30分おいて十分に吸水させます。
(吹きこぼれないよう、作る量によって容器の大きさをかえましょう。)
- ②大人のご飯をセットしたお釜の中央に入れて、一緒に炊飯ボタンを押す。
(大人のご飯の水の量を変える必要はありません。)
- ③ご飯とおかゆが同時に炊きあがり。
※10倍がゆ・7倍がゆはご飯の粒とおもゆが分離して出来上がるので、容器から取り出したあと、すりつぶしたり、よく混ぜる。
※初期の10倍がゆは、米粒が残らないよう裏ごししたり、すりつぶす。



※まとめて作って、小分けにして冷凍保存しておく便利です。

(1週間で使いきるようにします。)

- 製氷皿で冷凍してから、フリージングバックに入れて冷凍保存。



- 離乳食用小分けパックも市販されています。容器ごと電子レンジにかけられ、繰り返し使えて便利。

- ➡ 解凍して与えるときは、しっかり全体に加熱しましょう。水分が減り、固めになることがあるので、お湯でのばして固さを調整しましょう。
温度が熱すぎないか、確認してから赤ちゃんに与えましょう！