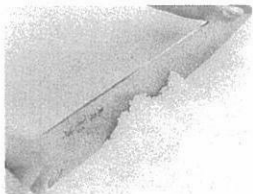


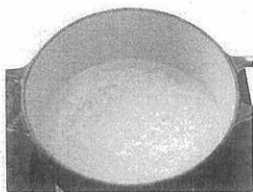
ごはんから作る

材料 ごはん…大さじ2 水… $\frac{1}{2}$ カップ

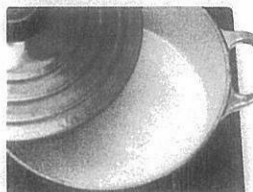
作り方



1 ごはんをごまかく刻む。包丁の刃をぬらしておく、ごはんがくつきにくい。



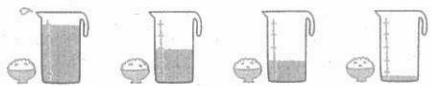
2 鍋に1、水を入れる。



3 2に火をかけ、沸騰したら下記の下記の表の時間に合せて煮る。ふきこぼれやすいので、ふたを少しずらしておく。ある程度煮えたら、火にかけたままおたまなどでドロドロ状になるまでつぶす。

ごはんと水の分量・炊く時間

初期・10倍がゆ 中期・7倍がゆ 後期・5倍がゆ 完了期・軟飯



ごはん1:水5 沸騰したらふたをして、とろ火で約20分煮る。
 ごはん1:水3 沸騰したらふたをして、とろ火で約15分煮る。
 ごはん1:水2 沸騰したらふたをして、とろ火で約15分煮る。
 ごはん1:水0.5~1 沸騰したらふたをして、水分を軽くとはす。

*元のごはんのかたさによって水の分量、加熱時間は多少異なります。様子を見ながら調節してください。

cooking's co Down

多めに作って冷凍しておくも便利

おかゆは少量だけを作るのは面倒なもの。作りやすい分量でまとめて作って小分けにし、冷凍しておくも便利。ただし、離乳食用は1週間で使いきれられる分量にします。



米から作る

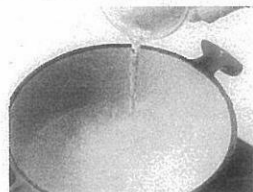
材料 米…大さじ2 水…250ml



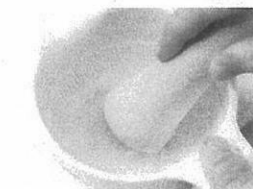
1 米をといでざるに上げ、水けききる。冷凍専用袋に入れ、すりこ木などでつぶす。



2 鍋に1と水を入れ、ふたをして、沸騰するまで強火にかけ、沸騰したら弱火にし、引きこぼし炊く。



3 焦げないように、調理の途中で時々様子を見て水をたす。下記の下記の時間に合せて炊く。炊き上がった後火を止めて、約10分蒸らす。



4 3をすり鉢に入れ、なめらかにすりつぶす。

米と水の分量・炊く時間



初期・10倍がゆ 米1:水10 沸騰したら弱火で約60分炊く。
 中期・7倍がゆ 米1:水7 沸騰したら弱火で約40分炊く。
 後期・5倍がゆ 米1:水5 沸騰したら弱火で約40分炊く。
 完了期・軟飯 米1:水2 沸騰したら弱火で約30分炊く。

実物大

かたさ・大きさのお手本



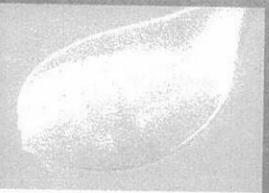
スタート

米1に対して水10の割合で炊いた10倍がゆを、さらにすり鉢ですりつぶし、なめらかにします。



慣れてきたら

米1に対して水10の割合で炊いた10倍がゆを、ドロドロした中に少し粒が入っているくらいにすり鉢ですりつぶします。



そろそろ中期へ

米1に対して水7~8の割合で炊いたおかゆを、粒が少し残るくらいにすり鉢ですりつぶします。



10倍がゆ

1週目

まずは糖質からスタート。
 おかゆをあげましょう

離乳食は消化のいい糖質からスタート。糖質は主に体を動かすエネルギーとなるもので、米、パンやうどんなど小麦粉を原材料にしたもの、じゃがいもやさつまいもなどのいも類があります。中でも最初のひと口に向いているのは米。消化吸収がよく、赤ちゃんの消化管に負担がかかりにくいのでぴったりです。この時期に大人のおかゆより水分が多く、粒がほとんどなくドロドロ状の10倍がゆをあげましょう。最初は様子を見ながら小さじ1の量を4~5回に分けて与えます。