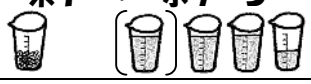
おかゆの作り方

米から作る場合

①米は洗って水気を切り、鍋に入れて時期に合わせた定量の水を注ぎ、20～30 分置いて吸水させる。

②ふたをして強火にかけ、沸騰したら弱火で約 40～50 分炊き、火を止めて 10 分程蒸らす。

	米 ： 水	作りやすい分量 （出来上がりの目安）
5，6 か月頃	米1 ： 水10 	米大さじ 2 ＋ 水 1･1/2 カップ （約 5～6 食分）
7，8 か月頃	米1 ： 水7～5 	米大さじ 2.5 ＋ 水 1･1/3 カップ強 ～約 190m(約 2～3 食分）
9～11 か月頃	米1 ： 水5～3 	米大さじ3 ＋ 水 1･1/8 カップ ～3/4 カップ弱(約 2 食分）

ごはんから作る場合

①鍋に温かいごはんと水を入れて火にかけ、沸騰したら少しずらしてフタをし、とろ火で約 15～20 分煮る。

	ごはん ： 水	作りやすい分量 （出来上がりの目安）
5，6 か月頃	ごはん 1 ： 水5	ごはん大さじ 2 ＋ 水 150ml （約 2～3 食分）
7，8 か月頃	ごはん 1 ： 水3 	ごはん大さじ 4 ＋ 水 180ml （約 2 食分）
9～11 か月頃	ごはん 1 ： 水2	ごはん 1 カップ ＋ 水 1/2～1 カップ （約 2 食分）

つぶしがゆを作る時の便利テクニック

米から作る場合

米をフリージングパックなどに入れてすりこぎで砕くと後でつぶす手間が省けます。

ごはんから作る場合

ごはんを包丁で細かく刻んでおくと、炊き上がり後のつぶす作業が楽に。刃をぬらすと、ごはんがくっつきにくいです。

こんなテクも！

おかゆを炊くときに泡だて器でかき混ぜてすりつぶすと楽チン。裏ごし器やすりこぎを使わずに済みます。

野菜スープの作り方

☆材料例☆

・じゃがいも ‥ 1/2 こ
・たまねぎ ‥‥1/2 こ
・にんじん ‥‥ 中 1/2 本
・きゃべつ ‥‥ １枚
・水 ‥‥‥‥‥‥‥4cup
・こんぶ ‥‥‥5cm 角ぐらい

※野菜スープを作る時は、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、大根、白菜など、アクやくせのないものが適しています。

☆作り方☆

1. 野菜は洗って薄く切ります。

2. 鍋に①・こんぶ・水を入れて煮ます。煮立ったらこんぶを取り出し、アクをとりながら野菜がやわらかくなるまで弱火で 20～30 分位コトコト煮ます。

3. 野菜とスープを分けます。（野菜は離乳食の材料として使用します）

☆簡単に作るには‥☆

＊大人用のスープや鍋物から使う分だけ茶こしでこす

味つけをしていない状態なら、大人用の野菜スープや鍋物から野菜が煮えた頃に上澄みと野菜を取り出します。

＊電子レンジで作る

耐熱容器に、うす切りにした野菜と水を入れて電子レンジで 6～7 分加熱します。

詳しい作り方は裏ワザのページを見てくださいね！