



はじめての離乳食作り

10倍がゆ

米から炊く場合

(材料) 作りやすい分量 (冷凍保存可能)

米 1/2カップ
水 5カップ

※米1に対して水10を加える→10倍がゆ

米1 // 水7 // →7倍がゆ

米1 // 水5 // →5倍がゆ

米1 // 水3 // →軟飯

(作り方)

- ① 米は洗って水気を切っておく。
- ② ①を鍋に入れ、分量の水を加えて20～30分おく。
- ③ ふたをして強火にかけ、沸騰したら弱火にし、40分ほど煮る。吹きこぼれに注意!!
- ④ 火を止めて、10分ほど蒸らせばできあがり!

ご飯から作る場合

(材料) 作りやすい分量 (冷凍保存可能)

ご飯 大さじ2
水 1カップ程度

※ご飯1に対して水3～5を加える→7倍がゆ

ご飯1 // 水2～3 // →5倍がゆ

ご飯1 // 水1～2 // →軟飯

(作り方)

- ① 鍋にご飯と分量の水を入れ、ふたをして強火にかけ、沸騰したら弱火にし、20分ほど煮る。吹きこぼれに注意!!
- ② 火を止めて、7～8分ほど蒸らせばできあがり!
※火加減、水加減はご飯のかたさによって調整します。

ポイント

始めの頃は、よくすりつぶし、なめらかなペースト状にします。
慣れてきたら、粗くつぶす程度でOK。

野菜スープ

とっても便利!!

(材料) 出来上がり約0.6L (冷凍保存可能)

水 1ℓ
人参 1本
玉ねぎ 1個
じゃがいも 2個
きゃべつ 2枚(大)



(作り方)

- ① 人参、玉ねぎ、じゃがいもは洗って皮をむく。
きゃべつは洗っておく。
- ② 鍋に分量の水を入れ、①の野菜を入れて40分程、コトコト煮る。

ポイント

アクの少ない野菜なら何でもOKです。分量にこだわらず、丸ごと(または大き目に切って)鍋に入れ、かぶる程度の水を加えてゆっくり煮ればOK。
煮た野菜は段階に応じて切ったりつぶしたりして、食べられます。
スープは製氷皿などに入れて冷凍し、凍ったら取り出して保存袋に入れて保存しておく便利です。