

おかゆの作り方

《10倍がゆの作り方》



～米から炊く～

- ① 鍋に米大さじ2と水300mlを加えて30分おく。



- ② ふたをして、強火にかける。
- ③ 沸騰したら、ひと混ぜして、ふたをずらしてとろ火※にして20分炊く。途中で水分が少なくなり、焦げそうなときは水分を足しましょう。
- ④ 火を止めて、きっちりとふたをし、10分蒸らす。

※ とろ火 = ごく弱い火

～ごはんから炊く～

- ① 鍋にご飯大さじ2と水150mlを加えてふたをして強火にかける。



- ② 沸騰したら、ひと混ぜして、ふたをずらしてとろ火※にして10分程煮る。
- ③ 火を止めて、きっちりとふたをし、10分蒸らす。

《手軽な作り方》

炊飯器で炊く



炊飯器の「おかゆモード」で炊く。

電子レンジで調理

深めの耐熱容器（マグカップなど）に、ごはん大さじ1を入れ、水75mlを加えてざっと混ぜる。ラップをかけずに電子レンジ弱で、途中ふきこぼれないように注意しながら加熱する。（目安：5分加熱し10分蒸らす）



《水の割合》

大さじ1＝15ml 1カップ＝200ml（米計量用は1カップ＝1合＝180ml）

	米：水	加熱時間の目安	作りやすい分量（出来上がり目安）
5.6か月頃	1:10 10倍粥 (5分粥)	沸騰後、とろ火で 約20分炊く	米大さじ2+水300ml (約5～6食分)
7.8か月頃	1:7 7倍粥 (7分粥)	沸騰後、とろ火で 約20分炊く	米大さじ2.5+水260ml (約2～3食分)
9～11か月頃	1:5 5倍粥 (全粥)	沸騰後、とろ火で 約20分炊く	米大さじ3+水225ml (約2食分)
12～18か月頃	1:3 軟飯	沸騰後、とろ火で 約20分炊く	米大さじ4+水180ml (約2食分)

	ごはん：水	加熱時間の目安	作りやすい分量（出来上がり目安）
5.6か月頃	1:5 10倍粥 (5分粥)	沸騰後、とろ火で 約10分煮る	ごはん大さじ2+水150ml (約2～3食分)
7.8か月頃	1:3 7倍粥 (7分粥)	沸騰後、とろ火で 約8分煮る	ごはん大さじ4+水180ml (約2食分)
9～11か月頃	1:2 5倍粥 (全粥)	沸騰後、とろ火で 約8分煮る	ごはん1/2カップ+水200ml (約2食分)
12～18か月頃	1:1 軟飯	沸騰後、水分を軽く とばす	ごはん1カップ+水200ml (約2食分)

* 離乳食のおかゆは、10倍粥→7倍粥→5倍粥（全粥）→軟飯と進めていきます。作り方は水の割合を変えるだけの違いです。離乳食の進み具合により、米に対する水の量を「米1:水10」→米1:水9→米1:水8のように徐々に減らしていきましょう。

* 鍋の大きさや元のご飯のかたさなどによって、水の量や加熱時間は多少異なります。様子を見ながら調整しましょう。

《すいつぶしがゆの作り方》



- ① 10倍粥を作る。
- ② ①をすりつぶして、なめらかな状態にする。



- ① 10倍粥を作る。
- ② ①を軽くすりつぶす。

【離乳食開始の頃】

【離乳食開始1か月頃】

成田市健康増進課

野菜マッシュの作り方

～水からゆでる～

にんじん・かぼちゃ・大根・かぶ・じゃが芋など



① 皮をむいて、乱切りにする。（細かく切るより、大きめに切った方が軟らかく、おいしく仕上がります！）

② 鍋に入れ、野菜がつかるくらいの水を加えて火にかける。

③ ふたをして、沸騰したら火を弱め、竹串を刺してスッと通るくらい軟らかくなったら火を止める。

④ 野菜をすり鉢に入れてすりつぶし（または裏ごし）、ゆで汁を加えてのばす。



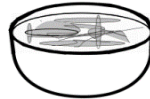
～湯からゆでる～

ほうれん草・ブロッコリー・キャベツなど

① 鍋に湯を沸かし野菜を入れて、ふたをせずに、軟らかくなるまでゆでる。

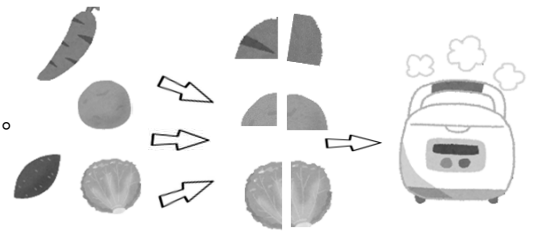
② 葉物の場合は冷水に取り、水気を絞る。

③ 葉先の軟らかい部分を刻み、すり鉢でなめらかにすりつぶす。



～炊飯器を使って～

- ① 芋類や野菜をよく洗って乱切りにする。
- ② 大人のごはんを炊く時に、①を炊飯釜の中央にのせる。いつもどおりに炊飯すると、ごはんと同時に野菜が蒸し上がる。
- ③ 熱いうちにすりつぶし、水分でのばして固さの調節をする。



～電子レンジを使って～

●ブロッコリーやかぼちゃ

1かけ(30g)=約1分

材料を乱切りにして耐熱容器に入れ、ひたひたの水を加えてラップをして電子レンジで加熱し（やわらかさをみる）、熱いうちにすりつぶし水分でのばし固さの調節をする。

細かく切って加熱すると、うらごしできる柔らかさになりません。にんじんやじゃがいもは切らずに加熱することがポイントです！

●にんじんやじゃがいもなど

1個(150g)=約3分

皮をむき、切らずにラップにくるみ、電子レンジで加熱し（やわらかさをみる）、熱いうちにすりつぶす。なめらかさが欲しい時は水分でのばす。



電子レンジ調理は火を使わず、また、調理時間も短縮できますが、固さの調節が難しく、コツをつかむまで時間がかかることも。鍋でゆでたり、炊飯器の方が簡単に作れることもあります。

《フリージングについて》

まとめて加熱して、裏ごしした野菜のペーストやマッシュはラップや製氷器で1回分ずつ小分けにしてフリージングして1週間前後保存できます。使うときはしっかり再加熱をし、お子さんの離乳食の固さに合うよう、水分調節をしましょう。