

# おかゆの作り方

## 【米から作る場合】

- ◎作り方：①鍋に洗った米と水を入れて30分おく。  
②強火にかけ、沸騰したら弱火にして30分～1時間煮る。  
③火を止めて約10分蒸らす。

かゆ	米	水 (米に対して)
5～6か月頃 (10倍かゆ)	1	10倍
7～8か月頃 (7倍かゆ)	1	7倍
9～11か月頃 (5倍かゆ)	1	5倍

じっくり炊いたおかゆはふっくらと甘みがあります。多めにつくるとおいしい。

## 【ごはんから作る場合】

- 作り方：①材料を鍋に入れて、強火にかける。  
②沸騰したら弱火にして、約20分煮る。  
③火を止め5～6分蒸らす。

かゆ	ごはん	水 (米に対して)
5～6か月頃 (10倍かゆ)	1	5倍
7～8か月頃 (7倍かゆ)	1	3～4倍
9～11か月頃 (5倍かゆ)	1	2倍

普通に炊いたごはんから作れば手軽。蒸らしてよく水分を吸わせて。



☆なめらかにすりつぶした10倍かゆからはじめましょう。  
おかゆは温かいうちにつぶすとなめらかにつぶれます。



\* 鍋の大きさや火力によって炊きあがる時間は変わってきます。水分がなくなりそうな時には水分を足して調整してください。

\* 炊飯器に分量の米と水を入れ、「おかゆモード」で炊くと手軽におかゆが出来上がります。

\* 少し多めに炊いて、小分けにして冷凍しても便利です。冷凍した食品は早めに使い切りましょう。