



# おかゆの作り方いろいろ

【お問い合わせ】

日田市役所 健康保険課

TEL:0973-24-3000

## お鍋を使って作る方法



### 《米から作る場合》

1. 米は洗って分量の水と一緒に小鍋に入れ、30分置く。
2. 鍋を火にかけ、沸とうしたら火を弱め、フタを少しずらして吹きこぼれないように注意して、40分ほど煮て火を止める。
3. フタをしっかりと閉めて、5～10分ほど蒸らす。
4. すり鉢に入れてするか、ミキサーにかける。

### 《ご飯から作る場合》

1. 小鍋に分量のご飯と水を入れ、煮立ったら弱火にして、フタをして20分煮る。
2. 7～8分ほど蒸らす。
3. すり鉢に入れてするか、ミキサーにかける。

## 水の分量



### 《米から作る場合》

- 10倍がゆ 米1に対して水10  
7倍がゆ 米1に対して水7  
5倍がゆ 米1に対して水5

### 《ご飯から作る場合》

- 10倍がゆ ご飯1に対して水5  
7倍がゆ ご飯1に対して水3  
5倍がゆ ご飯1に対して水2

## 電子レンジで作る方法



### 《ご飯から作る場合》

1. 耐熱容器にご飯80gを入れ、水40mlを加えてざっと混ぜる。
2. ラップをして電子レンジで1分ほど加熱する。

☆9～11か月頃の1食分の例です。

水の量や加熱時間を変えれば、いろいろな月齢に対応できますよ！

## おかゆのつぶし方

すり鉢でする他に、ミキサーやハンドブレンダーを使って手早くつぶす人も増えてきました。**赤ちゃんはだんだん粒状のものが食べられるようになります。**赤ちゃんの発達に合わせて、ミキサーにかける時間を調整する、ペーストと粗くつぶしたものを混ぜ合わせるなど、上手に使い方を工夫してみてください。

## 炊飯器で作る方法



大人のご飯を炊く時に、一緒におかゆを作ることができます。

1. 耐熱性の深めの器（湯のみでもOK）に、分量の米と水を入れる。
2. 炊飯器に入れて、いつも通りスイッチを入れる。

## まとめて冷凍も便利！

少量しか食べない離乳初期には、まとめて作って製氷皿で冷凍しておくといしやすいです。

**ただし、食べさせる場合は再度加熱しましょう。**

食べ残しは処分しましょう。  
1週間を目安に使い切ります。

## 離乳食づくりは衛生管理に十分気を付けて！！

- ◆ 料理の前は手を石けんできれいに洗いましょう。
- ◆ 食品には土やほこりがついているものもあるので、よく洗いましょう。
- ◆ 調理器具は熱湯で消毒し、しっかり乾燥させましょう。
- ◆ 食器類は洗剤を使ってよく洗い、乾燥させて清潔な場所に保管しましょう。

