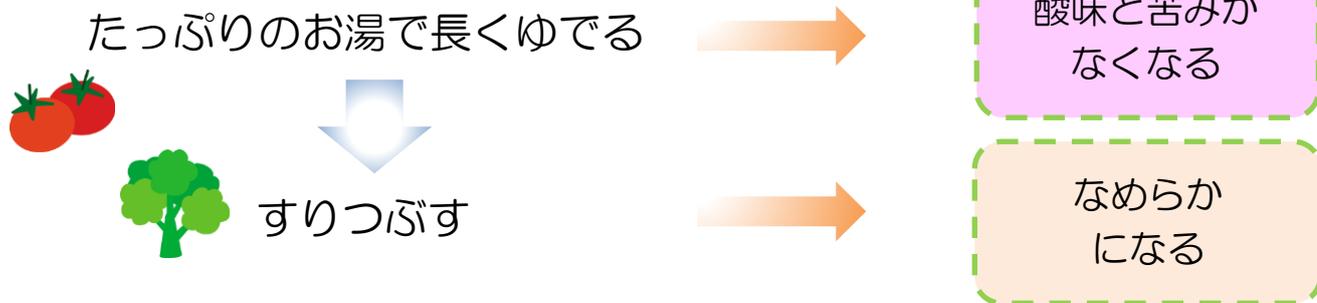


離乳食の作り方（基本）

5～6か月の
赤ちゃん

- ① 甘味・うまみは好きだけど、酸味・苦みが苦手
- ② 口の中に入って、パサパサ・ザラザラが苦手

食べやすくする方法



【おかゆの作り方】

かゆ	米	:	水
10倍	1	:	10 (5)
7倍	1	:	7 (3.5)
5倍	1	:	5 (3)
軟飯	1	:	2 (1)

※()はごはんを使ったときのグラム(g)に対する水の比率です。
米は容量(cc)に対して、ごはんは重量(g)に対しての比率を示しています。

炊飯器に大人用のお米と水を入れ、その中に赤ちゃん用の米と水を入れたマグカップなどの耐熱容器を入れて炊飯のボタンを押す。

アルミホイルに野菜を包んで一緒に炊飯すると蒸し野菜が出来る♪



米と水を入れたマグカップを入れる。
(底をクッキングシートで包むとごはんが付きません)

《1回分のおかゆ分量》

- ★米から炊く場合は炊く前に30分程米を水につけておく。
- ★ごはんから炊く場合は、ごはんを入れたらよくほぐす。

1食あたり (目安量)		-	50～80g×2回	90～100g×3回	80～100g×3回
かゆの固さ		10倍	7倍	5倍 (全がゆ)	軟飯
米から炊く場合	米 (cc) 《g》	小さじ1 (5cc) 《4g》	大さじ1 (15cc) 《12g》	大さじ1・1/2 (23cc) 《18g》	大さじ3 (45cc) 《36g》
	水(cc)	小さじ10 (50cc)	大さじ7 (105cc)	大さじ7・1/2 (115cc)	大さじ6 (90cc)
	炊き方: 鍋 (蓋をする)	沸騰後、弱火 40分 →15分蒸らす	沸騰後、弱火 30分 →15分蒸らす	沸騰後、弱火 30分 →10分蒸らす	沸騰後、弱火 30分 →20分蒸らす
ごはんから柔らかくする場合	ごはん(g) (米の2.3倍)	10g	30g	40g	80g
	水(cc)	50cc	105cc	120cc	80cc
	炊き方: 鍋 (蓋をする)	沸騰後、弱火 15分 →10分蒸らす	沸騰後、弱火 15分 →10分蒸らす	沸騰後、弱火 10分 →10分蒸らす	沸騰後、弱火 5分 →5分蒸らす
出来上がり量 (1食分)		20～40g	70～100g	90～120g	100～120g

※鍋で炊く場合は少量だとこげるので、5回分程度をまとめて炊きましょう。炊飯器では1回分でも大丈夫です。