

おいしいおかゆ・軟飯の作り方

おかゆは胃腸の調子や、体調の悪いときにも向き、また、アレルギーの心配の少ない米は、赤ちゃんが初めて口にする離乳食にも最適です。水加減や煮る時間によってやわらかさも調節できるのも特徴です。

☆米からおかゆを作る

- ①米は洗って水気をきり、鍋に入れて定量の水(固さによって下記参照)を入れ、20～30分吸水させる。
- ②強火にかけ、沸騰しはじめたら鍋底にお米がつかないように1～2回かきまぜ、吹きこぼれないように弱火～中火で20～40分程煮る。

10倍がゆ



7倍がゆ



5倍がゆ(全がゆ)



軟飯



10倍がゆの場合： 米1/2カップ (180mlのカップ) に対して水5カップ (900ml)

☆ごはんからおかゆを作る

鍋に下記の割合でごはんと水を入れ、強火にかけ、沸騰しはじめたら弱火～中火で10～20分程煮る。

ごはんと水の割合	ごはん	水
10倍がゆ	1	4
7倍がゆ	1	3
5倍がゆ(全がゆ)	1	2
軟飯	1	1

<10倍がゆの場合>



ごはん(50g) : 水(200ml)
※出来上がりは約150～200g

※作る量や鍋の形状、火力などによっておかゆの出来上がりの状態が変わるので、加減しましょう。

<おかゆの冷凍・解凍のコツ>

1食の量が少ない離乳食は、まとめて作り、小分けして冷凍しておくとう便利です。水分が多い場合は製氷皿に入れ、ラップをして冷凍庫へ。凍ったらファスナー付きの食品保存容器に入れて保存しておくとう良いでしょう。

必要な分だけ耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジ加熱します。分量が少ないので、様子を見ながら加熱しましょう。中まで温まればOK。

