

離乳食初期

炊飯器で大人のごはんと一緒におかゆを炊きます♪



炊飯器で簡単！ 10倍がゆ



材料

お米 …… 大さじ1
水 …… 大さじ10 (150ml)
※出来上がり量は約 150g

作り方

- ① といだお米と水を耐熱カップに入れる。(子ども用)
- ② 炊飯器に普段炊く分量のお米をセットする。(大人用:写真は2合分)
- ③ ①を②の真ん中に倒れないように入れて、炊飯モードで炊く。(右の写真)
- ④ 炊きあがりとともにおかゆも完成。
(炊飯器からカップを取り出すときは**非常に熱いので注意!**)
- ⑤ 出来たおかゆはお子様に合わせてすりつぶしたり、裏ごしする。



作り方のポイント

- ・耐熱カップはマグカップや湯飲みでも作ることができます！
- ・お米は大さじスプーンと水平になるようにすりきりましょう。(右の写真)
- ・耐熱カップの周りにラップを巻くと炊きあがりにごはんがくっつかなくて便利です。
- ・炊きあがったら保温の状態でも長時間放置しないようにしましょう。



おかゆ早見表 (お米を1とする)

	米	水
10倍粥	1	10
7倍粥	1	7
5倍粥	1	5

水の量を変えるだけで簡単におかゆのかたさを変えられます!

おかゆの裏ごし方

- ・裏ごし器に少しずつのせるとつぶしやすい。
- ・スプーンなどの背で裏ごし器の網にギュッと押し付けて手前に引く。
- ・多めに作るときはブレンダーを利用しても◎



おかゆはまとめて作って製氷皿に冷凍しておくとう便利！
1週間を目途に使い切ってね！