

おかゆの作り方



作り方の違いは水加減のみです。一度に数回分作って冷凍保存しておくくと便利です。

《お米から炊く場合》

- ①米は洗って水気を切り、鍋に入れて定量の水を注ぎ、20～30分置いて十分に吸水させる。
- ②強火にかけて沸騰したら火を弱め、吹きこぼれないように軽くふたをして、約50分炊く。
- ③火を止めてきっちりとふたをし、10分ほど蒸らす。

10倍がゆ

米…1/2カップ
(90g)
水…5カップ
(900ml)

7倍がゆ

米…1/2カップ
(90g)
水…3カップと
1/2カップ
(630ml)

5倍がゆ

米…1/2カップ
(90g)
水…2カップと
1/2カップ
(450ml)

軟飯

米…1/2カップ
(90g)
水…1カップと
1/2カップ
(270g)

《炊飯器でごはんと一緒に炊く場合》

- ①深い湯飲み茶わんなどに上記分量の米と水を入れ、炊飯器の中央に置き、通常通りに炊く。

《ごはんから炊く場合》

- ①鍋に定量のごはんと水を入れ、ふたをして火にかける。
- ②沸騰したらふたをずらして弱火にし、約20分煮る。
- ③火を止めて7～8分蒸らす。

10倍がゆ

ごはん：1
水：4

7倍がゆ

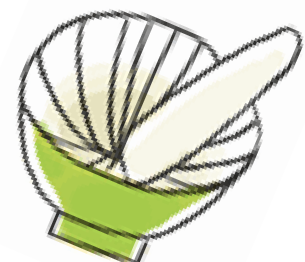
ごはん：1
水：3

5倍がゆ

ごはん：1
水：2

軟飯

ごはん：1
水：1



離乳食レシピ



ごっくん期(1人分)

10倍がゆ

30~40g

<作り方>

- ① おかゆをなめらかにすりつぶす。
- ② 分量分を器に盛る。

かぼちゃの和風ポタージュ

<材料>

かぼちゃ 10g
豆乳 大さじ2
だし汁 大さじ2

<作り方>

- ① かぼちゃは種を除いてラップに包み、電子レンジで加熱し、皮を除く。
- ② 鍋に豆乳、だし、①を入れ、弱火で温める。
- ③ ②をすり鉢に移し、なめらかにすりつぶす。

ほうれん草バナナ

<材料>

ほうれん草の葉 5g
バナナ 15g

<作り方>

- ① ほうれん草は茹でて、すりつぶす。
- ② ①にバナナを加え、なめらかになるまですりつぶす。



もぐもぐ期(1人分)

7~5倍がゆ

50~80g

<作り方>

- ① 分量分を器に盛る。

豆腐としらすのとろみ煮

<材料>

しらす干し 5g
絹ごし豆腐 20g
ほうれん草の葉 2枚
だし汁 大さじ3
水溶き片栗粉 適量

<作り方>

- ① しらすは熱湯に5分ほどつけて湯を切り、細かく刻む。
ほうれん草は茹でて、細かく刻む。
- ② 鍋にだし、①、ほうれん草、豆腐を入れて細かく潰しながら、煮る。
- ③ 水溶き片栗粉を②に加え、とろみがつける。

にんじんとバナナのヨーグルト和え

<材料>

にんじん 20g
バナナ 20g
ヨーグルト 大さじ2

<作り方>

- ① にんじんは皮をむいて、やわらかく茹でて、すり鉢で荒つぶしにする。
- ② バナナも同様に荒つぶしにし、ヨーグルトを加えて混ぜ合わせる。



かみかみ期(1人分)

5倍がゆ～軟飯

<材料>

5倍がゆ 90g
軟飯 80g

<作り方>

- ① 分量分のおかゆ or 軟飯を器に盛る。

豆腐の和風ハンバーグ

<材料>

木綿豆腐 40g
にんじん 10g
片栗粉 小さじ1/2
かつお節 2～3g
サラダ油 少々

<作り方>

- ① にんじんは皮をむいてやわらかく茹で、みじん切りにする。
- ② 豆腐は水気を切ってボウルに入れ、①、片栗粉、かつお節を加え、よく混ぜる。3等分にし、小判型に成形する。
- ③ フライパンに油を中火で熱し、②を並べ、両面色よく焼く。

かぼちゃとほうれん草の味噌汁

<材料>

かぼちゃ 20g
ほうれん草の葉 2枚
だし汁 50ml
みそ 小さじ1/4弱

<作り方>

- ① かぼちゃは皮と種を除き、サイコロ状に切る。ほうれん草は茹で、水気を切ってこまかく刻む。
- ② 鍋にかぼちゃ、だしを入れて中火で煮て、かぼちゃがやわらかくなったらほうれん草を加え、みそを入れてひと煮たちさせる。