

基本のおかゆとだしの作り方



おかゆは離乳の進行に合わせて、10倍がゆ、7倍がゆ、5倍がゆとなります。
子どもの食べる力にあわせて、変えていきましょう。

【米から作る方法】

- ① 米は洗って水気をきり、鍋に入れて定量の水を注ぎ、20～30分おいて十分吸水させる。
- ② ふたをして強火にかける。沸騰したら火を弱め、吹きこぼれないようにふたを少しずらして、40～50分煮る。
- ③ 火を止めてきっちりとふたをし、10分ほど蒸らす。

【ごはんから作る方法】

- ① 鍋にごはんと水を入れ、ごはんをほぐし、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、様子を見ながら15～20分煮る。火を止めて7～8分蒸らす。



米から
作る場合
(米：水)

ごはんから
作る場合
(ごはん：水)



離乳初期
(5～6か月頃)
10倍がゆ

離乳中期
(7～8か月頃)
7倍がゆ

離乳後期
(9～11か月頃)
5倍がゆ

離乳完了期
(12～18か月頃)
軟飯から
ごはんへ

1:10

1:7

1:5

1:3

1:4

1:3

1:2

1:1



だしは、汁物や煮物だけでなく、風味をつけたりするのも役立ちます。まとめて作って保存しておく便利です。



野菜だし

野菜・・・80g
(キャベツ、たまねぎ、にんじんなど)
水・・・200ml



- ① 野菜は適当な大きさに切り、水といっしょに鍋に入れて火をかけ、沸騰したら弱火にして約30分煮る。
- ② ザルでこし、スープと具を分ける。(野菜は離乳食に使える。)

昆布だし

だし昆布・・・3g (3cm角程度)
水・・・200ml



- ① だし昆布の表面をキッチンペーパーなどで拭き、水といっしょに鍋に入れ30分おく。
- ② 中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。

かつおだし

かつお節・・・4.5g
熱湯・・・200ml

- ① マグカップにかつお節を入れ、熱湯を注ぐ。
- ② 5～10分浸してからザルなどでこす。