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。

	\subseteq	2
(:		
(

米から

作る場合

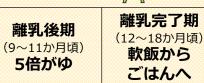
(米:水)

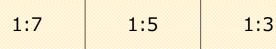
ごはんから

作る場合

(ごはん:水)

離乳初期	離乳中期
(5~6か月頃)	(7〜8か月頃)
10倍がゆ	7倍がゆ
1:10	1:7





1:3 1:2 1:1





1:4







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

野菜だし	昆布だし	かつおだし
野菜・・・・80g (キャベツ、たまねぎ、にんじんなど) 水・・・・・200ml		かつお節・・4.5g 熱湯・・・ 200ml
 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にかけ、沸騰したら弱火にして約30分煮る。 ザルでこし、スープと具を分ける。(野菜は離乳食に使える。) 		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。