

# ごはんから作る おかゆ

【材料】 10倍がゆ（出来上がり約100g）

- ごはん 大さじ1
- 水 130mL



【作り方】

## おかゆを作る

- ① 小鍋にごはんと水を入れ、ふたをし、火にかけます。（中火～強火）
- ② 沸騰したら弱火にし、  
ふたをずらして柔らかくなるまで5～6分煮ます。
- ③ 火を止め、ふたをしめて5～6分蒸らします。

ポイント

ふきこぼれやすいので  
ふたはずらして

## つぶしがゆにする

- ④ こしあみで、おもゆとおかゆに分けます。  
おもゆはとっておきます。



ポイント

おもゆとおかゆに  
分けることで  
つぶしやすくなる

- ⑤ おかゆをすり鉢で押しつぶすようにすりつぶし  
おもゆを少しずつ加えポターージュ状にします。



できあがり！



出来上がり

子ども茶わん  
1/2杯ほど

**\*まとめて作ったときは…**

○すりつぶす

すり鉢のほかに、フードプロセッサーやミキサー、ハンドブレンダーを使ってもOK

○小分けにして冷凍保存

レシピの最後に記載参照

## 電子レンジで作る おかゆ

【材料】 10倍がゆ（出来上がり約65g）

- ・ごはん 大さじ1
- ・水 大さじ4



### 【作り方】

- ① 丼など大きめの耐熱容器にごはんと水を入れ、ふんわりラップをし電子レンジで2分半加熱します。
- ② ラップをぴっちりかけなおし10分程蒸らします。
- ③ すりつぶし方は、**ごはんから作る おかゆ** を参照してください。

### ポイント

ふきこぼれやすいので  
数回に分けて加熱して

## 大人のごはんと一緒に炊飯器で作る おかゆ

【材料】 10倍がゆ（出来上がり約160g）

- ・米 大さじ1
- ・水 150mL



### 【作り方】

- ① 湯のみなど深くて安定感のある耐熱容器に洗った米と水を入れます。
- ② 炊飯器に大人用のお米と一緒にに入れてスイッチオン。
- ③ 大人用のごはんと一緒に炊きあがります。

手間なく簡単



出来上がり



器を取り出す時は  
大変熱いので気を付けて!!

- ④ すりつぶし方は、**ごはんから作る おかゆ** を参照してください。

\*炊飯器によってはコンピューター誤作動に注意。

# 電子レンジで作る かぼちゃ(冷凍)のとろとろ

## 【材料】

- ・かぼちゃ(冷凍) 3センチ角1個(30g)
- ・湯 大さじ2(30mL)



## 【作り方】

- ① かぼちゃを耐熱容器に入れふんわりラップし電子レンジで中心が熱くなるまで1分ほど加熱します。
- ② 粗熱がとれたら皮をむき、すり鉢ですりつぶします。
- ③ 湯を少しずつ加えポタージュ状にします。

## ポイント

冷凍野菜はストックに便利



出来上がり

## ～まとめて作った離乳食を 小分けにして冷凍保存する方法～

- ① 完全に冷めてから
  - 製氷皿や冷凍用のふたつき小分け容器に流して冷凍。
  - ファスナー付きポリ袋の場合は、直接流し入れ、小分けしやすいよう平らにして、袋の上から箸などで筋目をつけて冷凍



板チョコのようになると1回分を使えます。

- ② 製氷皿で冷凍したときは、凍ったものを1つずつラップで包み、ファスナー付きポリ袋に入れ冷凍保存します。(なるべく空気に触れないように)
- ③ 保存期間は**1週間以内**を目安に。日付を記入しておきます。
- ④ 解凍するときは、鍋や電子レンジで中心が熱くなるまで加熱します。