

おかゆの作り方

離乳食は、アレルギーのリスクが低く、消化の良いおかゆからがおすすめです。

作り方は、①生の米から鍋、炊飯器を使う方法と②ごはんから鍋、電子レンジで作る方法があります。

初期の最初は、10倍がゆをさらにする・つぶす「つぶしがゆ」からスタートします。

米から作る

分量		お米：水
5～6か月（初期）ごろ	10倍がゆ	1：10
7～8か月（中期）ごろ	7倍がゆ	1：7
9～11か月（後期）ごろ	5倍がゆ	1：5
12～18か月ごろ（完了期）ごろ	軟飯	1：2～3

（量の目安）

大さじ1の
水の量は
約15mlです

作りやすい量

10倍がゆ



米 大さじ1
水 大さじ10

7倍がゆ



米 1/4カップ
水 2カップ弱

5倍がゆ



米 1/2カップ
水 2.5カップ

軟飯



米 2合
水 3～4合分の水

鍋で作る

（準備するもの）厚手の鍋、ふた、木べら、計量カップ、計量スプーン

まとめて作る場合は、加熱前にお米を20～30分水につけておきましょう。

作り方

1. 鍋に洗ったお米と水を入れて火にかける。
2. 沸騰したら、木べらで底からひと混ぜする。
ふたをして弱火20～40分加熱する。
吹きこぼれそうなら、ふたをずらす。
3. 火を止めて、ふたをピタツとしめて10分蒸らす。

炊飯器で作る

（準備するもの）炊飯器、耐熱容器（厚手の湯飲みのようなもの）、クッキングシート

作り方

1. 大人用お米の炊く準備をする。
2. 炊飯器の中央をくぼませる。
3. 耐熱容器（厚手の湯飲み）や市販の炊飯器用クッカーに分量の米と水を入れる。
4. 容器の周りをクッキングシートで被う。
5. 炊飯器の中央に置いておとな用ごはんといっしょに炊きます。炊き上がったら長めに蒸らします。

●クッキングシートを巻いておくと、炊き上がったご飯が器にくっつきにくくなります。

●炊飯器に「おかゆモード」がある場合は、既定の分量でおかゆだけができあがりますが、機種によっては量の調整などが必要となる場合がありますので、必ず説明書をご確認ください。



炊飯器で大人用のご飯を炊くときに一緒に炊いてみましょう。

ごはんから作る

鍋で作る

(準備するもの) 厚手の鍋、ふた、木べら、計量カップ、計量スプーン、菜箸



作り方

1. 鍋にご飯と分量の水を入れる。
2. ふたをして沸騰したら20分ほど弱火でじっくり煮る。ご飯が花が咲いたような形にくずれるまで煮る。7~8分蒸らす。
3. 火を止めて、ふたをピタツとしめて10分蒸らす。

電子レンジで作る

(準備するもの) 電子レンジ、耐熱容器、ラップ、木べらやスプーン



電子レンジは600Wを基準にしています。

作り方

1. 耐熱容器にごはん・水を入れてふんわりラップする。
2. 電子レンジで3、4分加熱。
3. とり出してラップをしっかり付けなおし、10分蒸らす。

つぶしがゆ

下記いずれかで

(準備するもの) ①すり鉢とすりこぎ ②こし機とへら ③ブレンダー

◎ 滑らかにポタージュ状になる形状を目指します。

作り方 (すり鉢編)

1. 出来上がった10倍がゆを熱いうちにすりこ木ですりつぶす。

作り方 (こし器編)

1. 10倍がゆを熱いうちにこし器へとる。
2. へらですりつぶす。

作り方 (ブレンダー編)

1. 10倍がゆをブレンダーでつぶす。
*粒が残りやすいので注意

こまめに消毒

赤ちゃんは、細菌への抵抗力が弱いので調理器具や食器は、使い終わったら消毒をしましょう。

特に夏場や梅雨など食中毒が心配な季節は注意しましょう。

まな板は、包丁などで細かい傷がつきやすく、特に雑菌が付着しやすいので、雑菌の繁殖しやすい梅雨や夏場は熱湯をかけて消毒しましょう。「肉・魚」と「その他の食材」で分けるようにしましょう。

すり下ろし器・裏ごし器は、食材が残りやすいため使用後はすぐに洗い流しましょう。