

10倍がゆの作り方

1. 米はといで水気を切り、鍋に米と分量の水を入れて、20～30分浸しておく。
2. ふたをして強火にかける。沸騰したら火を弱め、ふきこぼれないようにふたを少しずらして、約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。
4. あら熱を取り、ペースト状にすりつぶす。
(固さの目安はヨーグルトくらい)

簡単なおかゆの作り方

大人のご飯を炊くときに、おかゆ用の分量の米と水を耐熱性の深めの容器に入れ、炊飯ジャーの中央に置く。そして通常どおりに炊飯すると、ご飯と一緒におかゆが炊き上がります。



水加減で固さを調整します

	米：1に対して	ご飯：1に対して
10倍がゆ	水：10	水：5
7倍がゆ	水：7	水：3
5倍がゆ	水：5	水：2
軟飯	水：3	水：1/2～1

だし汁の作り方

1. 水（2カップ）の中に昆布（10cm 1枚）を入れ、中火にかける。
2. 沸騰直前に昆布を引き出し、かつお節（軽くひとつまみ）を加える。
3. 沸騰し始めたら、すぐに火を止め、かつお節が下に沈むまで待ち、ざるでこす。



・鍋に昆布を入れる。



・火にかける。



・沸騰直前で昆布を取り出す



・かつお節を加える。



・かつお節が下に沈むまで待つ。

※離乳初期（生後5～6か月頃）は、昆布だしを使用する。

※離乳中期（生後7～8か月頃）から、かつおだしを使用する。

野菜スープの作り方

1. アクの少ない野菜2～3種類（キャベツ・人参・玉ねぎなど）を大きめに切る。
2. 30～40分くらい煮て、ざるでこす。

