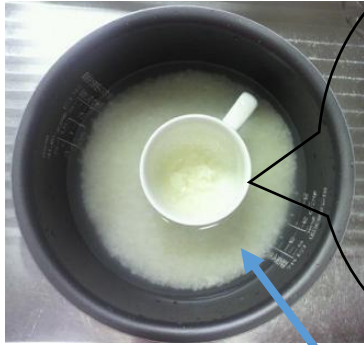




コップでおかゆを作ろう

1 少量のお粥なら炊飯器で簡単に作れます(コップ粥)

おかゆの水加減早見表



赤ちゃん用の粥になる

小さじ1の米と小さじ10の水をコップに入れる(A)
(おかゆの水加減早見表の10倍粥参照)

炊きあがりは大人用のご飯になる

	ご飯から ご飯:水	お米から お米:水
初期 5~6ヶ月頃 10倍がゆ	1:5	1:10
中期 7~8ヶ月頃 7倍がゆ	1:3	1:7
後期 9~11ヶ月頃 5倍がゆ (全がゆ)	1:2	1:5
完了期 1歳~1歳6ヶ月頃 軟飯	1:1	1:3~1:2

2 炊飯釜にいつも通り米と水をいれ、炊飯釜の中央に耐熱性コップ(A)をおいて炊きます。大人用のごはんと同時に完成です。

離乳食の初期のスタートは10倍粥の裏ごしから

~裏ごし器の網を通してなめらかなペースト状に~

離乳食の初期のころは、すりつぶすか裏ごしてなめらかにします。
やわらかく炊いた10倍粥は、裏ごし器で簡単にうらごしできます。(B)



3 ゆるいポタージュ状がかたさの目安

2で(A)に残っていた残りの汁と(B)を混ぜあわせませす。サラサラ状より、少しとろみのあるトロトロ状がごっくんしやすいです。