

おかゆの作り方と保存方法

おかゆは、ベビーフードと手作りのものでは味が変わります。簡単な作り方もあるので、ぜひ試してみてください♪
作り方はいろいろな方法があるので、赤ちゃんが食べてくれるのであれば作りやすい調理法で OK ♪

A お米から作る

時間はかかるけどふっくら炊けて、一番おいしい！

a 鍋で炊く

①吸水 (20 ～ 30 分)

米を洗い 20 ～ 30 分程度、分量の水につけておく。



②炊く (強火→沸騰→弱火で 30 分)

強火で炊き始め、沸騰したら弱火で 30 分炊く。
ふきこぼれないように注意する。



③むらす (10 分程度)

火を止めてふたをしたまま約 10 分蒸らす。



b 炊飯器で大人のご飯と一緒に炊く

耐熱容器 (湯飲み茶碗やコップなど) に米と水を入れ、写真のように炊飯器の中央に置き、大人用のご飯と一緒に炊く。



B ご飯から作る

米から作るより簡単。温め直すとおいしさは低下するので注意。

a 鍋で作る

①鍋にご飯と水を入れ、強火→弱火で 10 分炊く。

強火で炊き始め、沸騰し始めたら弱火にして 10 分ほど炊く。

②蒸らす

火を止め、ふたをして 10 分ほど蒸らす。

b 電子レンジで作る軟飯 (ごはん 1 : 水 1 ～ 2)

①大きめの器にごはんと水を入れ、両端を 1cm 程度あけてラップをする。

② 3 ～ 5 分程度電子レンジで加熱する。

③取り出して、ラップをしたまま 10 分程度蒸らす。



※ 1 分を 3 ～ 5 回に分けて加熱すると、ふきこぼれにくいです。
※ 大きめの器だと、水分があふれ出しにくくなります。
※ レンジで作るおかゆの方法もありますが、おかゆは鍋で作っていくほうがおすすめ♪
※ 水の分量や加熱する時間は、ごはんの硬さやレンジにあわせて調整してください。

保存方法 ※保存の期間は 1 週間程です。

まとめて作って冷凍しておくと便利。

- ①冷ましたおかゆを製氷皿に入れ冷凍室へ。
- ②袋に入れ替えて保存。



米と水の分量

10 倍粥	7 倍粥	5 倍粥 (全粥)	軟粥
米 1 : 水 10	米 1 : 水 7	米 1 : 水 5	米 1 : 水 2
離乳食はつぶしがゆからスタート。つぶつぶを嫌がるようなら裏ごしをしてなめらかにする。なれてきたらあらつぶしにしていく。	米粒がくずれている状態。やわらかく煮えている場合は、つぶさなくても OK!	米粒がのこっている状態。なれてきたら軟飯の練習をしていく。	普通のごはんよりやわらかい状態。なれてきたら、普通のごはんを練習していく。

※おかゆの形態は、月齢や個人の状況にあわせて調整してください。
※おかゆの量は、親子健康手帳 P160「離乳の進め方の目安」を参考にしてください。