おかゆの作り方

★ご飯から「１０倍がゆ」作り

（材料）ご飯　大さじ２
　　水１カップ（２００ml）

①鍋にご飯と水を入れ、ごはんをほぐし、
　フタをして火にかける。

②沸騰したら、ふたを少しずらして弱火にする。

③途中、様子を見ながら２０分程度煮たら
　火を止めて７～８分蒸らす。

☆電子レンジの場合、ご飯を大きめの器（どんぶりくらい）
　に入れてふんわりラップをし、６００ｗで５分加熱し、
　蒸らす。

おかゆのつぶし方

裏ごし器などを使い、スプーンの背で押しのばすようにしていくと、うまくできます♪

小さじスプーン（５ｃｃ）

離乳食の「１さじ」は小さじスプーン１杯のこと。
赤ちゃん用スプーンに
３回くらいに分けて与えましょう。

赤ちゃん用スプーン

手軽におかゆを作る方法

★電子レンジで調理
　耐熱容器にご飯を入れ、分量の水を加えてさっと混ぜる。電子レンジで様子を見ながら加熱して完成。

★炊飯器で大人のご飯と一緒に炊く
　大人のご飯を炊くときに、耐熱性の深めの器（マグカップなど）に分量の米と水を入れ、炊飯器に入れて一緒に炊く。

まとめて冷凍保存

食べる量が少ない初期のうちは、まとめて作って製氷器で凍らせて、凍ったら冷凍用の保存袋に入れておくのが便利！
衛生面に考慮して、一度解凍したものは再び凍らせないようにしましょう。１週間から 10 日以内を目安に使い切りましょう。

★炊きあがったご飯から作る場合

1.鍋にご飯と分量の水を入れる。
2.ふたをして２０分ほど煮る。７～８分蒸らす。

水加減で
固さを調節します

月齢	おかゆ	ご飯：水
初期（5･6か月ごろ）	１０倍がゆ	１：４～５
中期（7・8か月ごろ）	７倍がゆ	１：３～４
後期（9～11か月ごろ）	５倍がゆ	１：２～３
完了期（12～18か月ごろ）	軟飯	１：0.5

ご飯　大さじ2

＋

水　1カップ（200ml）程度

ご飯の固さや作る量、
鍋の形状や
火力などによって、
できあがりの状態が
多少変わることがありますので、
ご飯や水の量を加減して下さい。

★米から炊く場合

1.鍋に洗った米と分量の水を入れ、２０～３０分吸水させる。
2.ふたをして４０分ほど煮る。１０分ほど蒸らす。

月齢	おかゆ	米：水
初期（5･6か月ごろ）	１０倍がゆ	１：１０
中期（7・8か月ごろ）	７倍がゆ	１：７
後期（9～11か月ごろ）	５倍がゆ	１：５
完了期（12～18か月ごろ）	軟飯	１：３

米　大さじ1（約15ｇ）

＋

水　大さじ10（150ml）

はじめての離乳食は
おかゆ（１０倍粥）から！
食べやすいように
つぶしてあげましょう♪

玉野市役所　健康増進課（すこやかセンター）