

10倍がゆ(炊いたご飯で作る方法)



開始の頃(トロトロ)



慣れてきたら粗つぶし

〈米と水の分量〉 水加減を調整して炊きます。

月齢	形態	炊いたご飯の分量	水の分量
5~6カ月頃	10倍がゆ	ご飯 1 に対して 	水 5 倍 
7~8ヶ月頃	7倍がゆ	ご飯 1 に対して 	水 3 倍 
9~10ヶ月頃	5倍がゆ	ご飯 1 に対して 	水 2 倍 
11カ月頃~	軟飯	ご飯 1 に対して 	水 1/2~1 倍 

〈作り方〉

- ① 鍋に洗った米と分量の水を入れます。
- ② 鍋を火にかけて、沸騰したら、ふたを少しずらして、弱火で20分ほど煮ます。
- ③ 火を消して、ふたを閉めて7~8分蒸らします。
- ④ 離乳の始めの頃は、よくすりつぶします。慣れてきたらつぶし方を粗くします。だんだん粒をつぶす必要がなくなります。