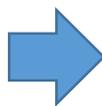


10倍がゆ(米から鍋で作る方法)



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	米の分量	水の分量
5~6カ月頃	10倍がゆ	米1に対して 	水10倍 
7~8ヶ月頃	7倍がゆ	米1に対して 	水7倍 
9~10ヶ月頃	5倍がゆ	米1に対して 	水5倍 
11カ月頃~	軟飯	米1に対して 	水3倍 

〈作り方〉

- ① 鍋に洗った米と分量の水を入れ、20~30分吸水させます。
- ② 鍋を火にかけ、沸騰したら、ふたを少しずらして、弱火で40分ほど煮ます。
- ③ 火を消して、ふたを閉めて10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。