



5、6 カ月頃（初期）

ご飯から電子レンジで作る全がゆ（10 倍がゆ）

調理時間：約 20 分

… 材料 …

ごはん	5 g
水	30 cc

1 食分（できあがり量大さじ 1 杯）

… 作り方 …

- ① 大きめの耐熱ボウルに、ご飯と水を入れてほぐします。
- ② ふんわりとラップをかけ、500W の電子レンジで 4 分程加熱します。
- ③ ラップをかけたまま 5 分程蒸らし、一度混ぜ合わせ、再度ラップをかけて 5 分程蒸らします。
- ④ すり鉢に入れ、すり潰します。湯冷ましを少量ずつ加え、固さを調節します。
- ⑤ 器に盛り付けて完成です。

※液体に近いポタージュの状態から始め、徐々にヨーグルトくらいのなめらかさを目安に、お子さんの様子に合わせて、固さ、量は調整してください。

※初めての食材を与えるときは食物アレルギーに注意し、複数の食材といっしょに与えることはせず、小さじ 1 程度の量を午前中に与え、食後の様子を見守ってください。