



5、6 カ月頃（初期）

お米からお鍋で作る全がゆ（10 倍がゆ）

調理時間：約 100 分

… 材料 …

米	30 g
水	300 cc

240g 分(できあがり量)

… 作り方 …

- ①米は洗米し、ザルに上げ、水気を切っておきます。
- ②鍋に米と水を入れ蓋をして、30 分程浸水します。
- ③②に蓋をしたまま中火にかけ、沸騰したら蓋を外し、底からかき混ぜます。
- ④弱火にし、蓋を少しずらしてのせ、ふきこぼれないように注意しながら 40 分程煮ます。
- ⑤柔らかくなったら火を止めて、蓋をして 15 分程蒸らします。
- ⑥すり鉢にうつして、滑らかになるまですり潰します。湯冷ましで固さを調節します。
- ⑦器に盛りつけ、完成です。

※5、6 カ月頃の赤ちゃんの一回量の目安は、大さじ 1～2 杯です。これは「全がゆ」に慣れてきた頃の目安なので、最初は 1 さじからあげましょう。（初めての離乳食毎日の進め方参考）

※鍋の大きさや火加減により、加熱時間が異なるので、様子をみながら調節してください。