



7、8 カ月頃（中期）

ご飯から電子レンジで作る 7 倍がゆ

調理時間：約 20 分

… 材料 …

ごはん	30 g
水	80 cc

1 食分（できあがり量 65g）

… 作り方 …

- ① 大きめの耐熱ボウルに炊いたごはん和水を入れほぐします。
- ② ふんわりとラップをかけ、両端をあけます。500W の電子レンジで 5 分程加熱します。ラップをかけたまま 5 分程蒸らして、一度混ぜ合わせ、再度ラップをかけて 5 分程蒸らします
- ③ すり鉢に入れ、粗くすり潰します。湯冷ましを少量ずつ加え調節します。
- ④ 器に盛り付けて完成です。

※舌でつぶせる絹ごし豆腐くらいの固さを目安に、お子様の様子に合わせて食材の大きさや固さ、量は調整してください。