



7、8カ月頃（中期）

お米からお鍋で作る 7倍がゆ

調理時間：約 90 分

## … 材料 …

米	50 g
水	350 cc

5 食分（できあがり量 300g）

## … 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(ボウルでも良い)に米と水を入れ、30 分程浸水させます。
- ③ ②を鍋に入れ中火にかけ、沸騰したら弱火にし、蓋を少しずらしてのせ、30 分程煮ます。
- ④ 一度混ぜ合わせ、ごはんが柔らかくなったら火を止め、蓋をして、20 分程蒸らします。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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潰します。

※7、8カ月頃の赤ちゃんの一回量の目安は、大さじ 3～5 杯です。

※できあがったおかゆは、1回分ずつに分けて冷凍に、一週間くらいで使い切ります。