



9～11 カ月頃（後期）

ご飯から電子レンジで作る 5 倍がゆ

調理時間：約 20 分

… 材料 …

ごはん	50 g
水	100 cc

1 食分（できあがり量 100g）

… 作り方 …

- ① 大きめの耐熱ボウルにご飯と水を入れ、ごはんをほぐします。
- 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 4 分 30 秒程加熱します。
- ③ 一度混ぜ合わせ、ぴったりラップをして 5 分程蒸らします。
- ④ 器に盛り付けて完成です。

※歯茎でつぶせるバナナくらいの固さを目安にします。