



9～11 カ月頃（後期）

お米からお鍋で作る 5 倍がゆ

調理時間：約 100 分

… 材料 …

米	75 g
水	500 cc

3 食分（出来上がり量 250g）

… 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(ボウルでも良い)米と水を入れ、30 分程浸水します。
- ③ ②を鍋に入れ混ぜ合わせ、中火で加熱します。沸騰したら弱火にし、蓋をずらしてのせ、30 分程加熱します。
- ④ 火を止め蓋をして、10 分程蒸らします。
- ⑤ 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。

※9～11 カ月頃の赤ちゃんの一回量の目安は、大さじ 5 杯くらいです。