



12～18 カ月頃（完了期）

お米からお鍋で作る 軟飯

調理時間：約 100 分

## … 材料 …

米	75 g
水	150 cc

3 食分（出来上がり 190g）

## … 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)米と水を加え、30 分程浸水します。
- ③ ②を鍋に入れ強火にかけ、沸騰したら弱火にし、蓋を少しずらして、30 分程加熱します。
- ④ 火を止めて、20 分程蒸らします。
- ⑤ 器に盛り付けて完成です。

※歯茎でかみつぶせる肉だんごくらいの固さを目安に、固さ、量は調整してください。

※9～11 カ月頃の赤ちゃんの一回量の目安は、大さじ 5～6 杯です。