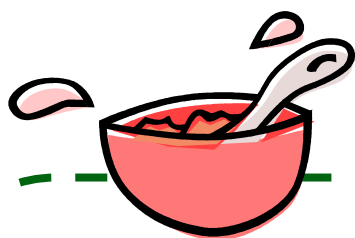
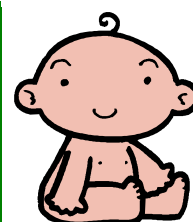


おかゆ～軟飯の 水と米の割合

(※割合は体積で換算してください。)

	5,6ヶ月頃	7,8ヶ月頃	9,11ヶ月頃	11ヶ月頃～
	10倍がゆ (五分がゆ) すりつぶして与える。	7倍がゆ (七分がゆ)	5倍がゆ (全がゆ)	軟飯
お米から	米1 : 水10	米1 : 水7	米1 : 水5	米1 : 水3
コップ炊飯				
ご飯から	ご飯1 : 水5	ご飯1 : 水3～4	ご飯1 : 水2.5	ご飯1 : 水2



作り方

お米から

- 1) 鍋に表の割合で米と水を入れる。
- 2) 30分から1時間位浸す。
- 3) 弱火で40分くらい加熱する。
- 4) 約15分蒸らす。

コップ炊飯

- 1) 深めの湯のみに表の割合で米と水を入れる
- 2) 30分から1時間位浸す。
- 3) 家族の米を炊く炊飯器のお米の上に湯のみをのせて、普通に炊飯する。
- 4) 家族の米と同じ蒸らし時間で取り出す。

ご飯から

- 1) 鍋に表の割合でご飯と水を入れる。
- 2) 約20分ふっくらとなるまで加熱する。
- 3) 約5分蒸らす。

