



はじめての離乳食作り

10倍がゆ

米から炊く場合

(材料) 作りやすい分量 (冷凍保存可能)

米	1/2カップ
水	5カップ

※米1に対して水10を加える→10倍がゆ

米1	//	水7	//	→7倍がゆ
米1	//	水5	//	→5倍がゆ
米1	//	水3	//	→軟飯

(作り方)

- ① 米は洗って水気を切っておく。
- ② ①を鍋に入れ、分量の水を加えて20~30分おく。
- ③ ふたをして強火にかけ、沸騰したら弱火にし、40分ほど煮る。吹きこぼれに注意!!
- ④ 火を止めて、10分ほど蒸らせばできあがり!

ご飯から作る場合

(材料) 作りやすい分量 (冷凍保存可能)

ご飯	大さじ2
水	1カップ程度

※ご飯1に対して水3~5を加える→7倍がゆ

ご飯1	//	水2~3	//	→5倍がゆ
ご飯1	//	水1~2	//	→軟飯

(作り方)

- ① 鍋にご飯と分量の水を入れ、ふたをして強火にかけ、沸騰したら弱火にし、20分ほど煮る。吹きこぼれに注意!!
- ② 火を止めて、7~8分ほど蒸らせばできあがり!
※火加減、水加減はご飯のかたさによって調整します。

ポイント

始めの頃は、すり鉢・茶こしなどでよくすりつぶし、なめらかなペースト状にします。慣れてきたら、粗くつぶす程度でOK。

野菜スープ

とっても便利!!

(材料) 出来上がり約0.6L (冷凍保存可能)

水	1ℓ
人参	1本
玉ねぎ	1個
じゃがいも	2個
きゃべつ	2枚(大)



(作り方)

- ① 人参、玉ねぎ、じゃがいもは洗って皮をむく。きゃべつは洗っておく。
- ② 鍋に分量の水を入れ、①の野菜を入れて40分程、コトコト煮る。

ポイント

アクの少ない野菜なら何でもOKです。分量にこだわらず、丸ごと(または大き目に切って)鍋に入れ、かぶる程度の水を加えてゆっくり煮ればOK。煮た野菜は段階に応じて切ったりつぶしたりして、食べられます。スープは製氷皿などに入れて冷凍し、凍ったら取り出して保存袋に入れて保存しておくとう便利です。