

離乳初期 (5~6 か月頃)

10倍がゆ



〈材料〉7回分

米・・・20g

水・・・200cc

1回を目分量：30g

〈作り方〉

- ①米は洗って水気を切り、鍋に入れて水を注ぎ入れ、30分程度おいて十分に吸水させる。
 - ②鍋にふたをして強火にかける。沸騰したら火を弱め、ふきこぼれないようにふたをずらして、約50分煮る。
 - ③火を止めてきっちりとふたをし、10分ほど蒸らす。
 - ④すり鉢でなめらかになるまですりつぶすか、目の細かいザル(茶こしなど)でこす。
- ※すぐに食べない分は冷凍保存しましょう。
※冷凍したおかゆは1週間で食べきるようにしましょう。

米をしっかりと吸水させる
ことがポイント！

大根と小松菜の煮物

〈材料〉1回分

大根・・・・・・・・10g

にんじん・・・・・・・・5g

小松菜・・・・・・・・5g

だし汁・・・・・・・・50cc

〈作り方〉

- ①大根、にんじんは皮をむいてみじん切りにする。小松菜の葉先を切り、さっとゆでてみじん切りにする。
- ②鍋にだし汁と大根、にんじんを入れて煮る。
- ③②が軟らかくなったら①の小松菜を入れてひと煮立ちさせる。
- ④すり鉢などでなめらかにすりつぶす。



みじん切りの目安です。

すりつぶすので、多少大きくなって大丈夫です。

固さの目安はなめらかなポタージュスープ状です。
小松菜の茎は固いので、葉先の部分のみ使いましょう。
絹ごし豆腐や塩抜きしたしらすを入れてもおいしいです。

