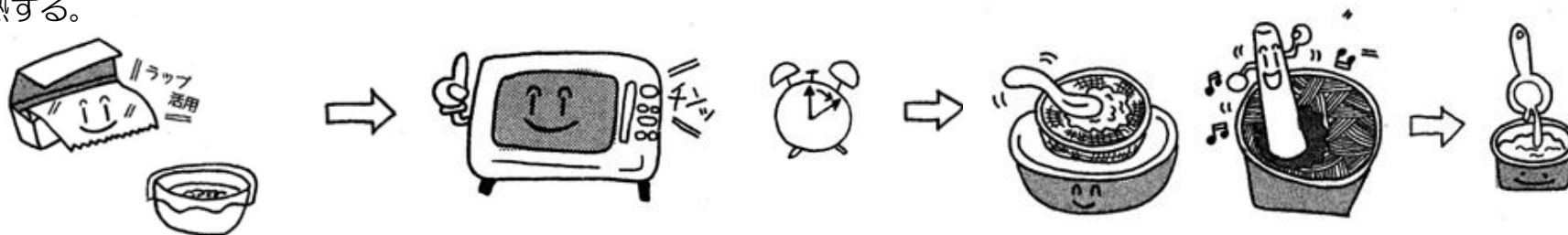


## 【電子レンジで 簡単! おかゆ】

- ① 容器にごはん・水を入れ、ラップをふんわりかける。電子レンジで2分～3分加熱する。
- ② そのまま10分間蒸らす。
- ③ ザルなどで米粒と水分を分け、月齢に応じて、米粒を裏ごしたりつぶして、水分とよく混ぜる。



作りたい状態	10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ	軟飯	大人と同じごはん
材 料	ごはん10g	ごはん15g	ごはん30g	ごはん50g	
	水 75ml	水 60ml	水 60ml	水 60ml	
コツ	米粒を裏ごし、水分を混ぜてなめらかにする。慣れてきたら、つぶし方を少し粗くする。レンジでチンした水分だけで足りない時は湯での際は。	柔らかく炊けていれば、米粒をつぶす必要はない。様子を見てスプーンなどでつぶす。	よく蒸らす。  噴きこぼれてしまうので、どんぶり位の大きい容器を使うとよい。		

対象月齢

5～6か月

7～8か月

9～11か月

12～18か月