

# 10倍がゆ

離乳食開始時～

## <材料>

- ・米 大さじ2 (30mL)
- ・水 300mL



- 1** 米を大さじ2杯 (30mL) 用意し、研ぎます。  
※焦げないために、この分量以上から作ることをオススメします。

水を米の10倍の300mL入れ、30分程浸漬します。



- 2** 鍋の蓋をして20分程炊きます。吹きこぼれないように火加減を調節しましょう。

加熱後火を止めて、蓋をしたまま15分蒸らします。

## 炊き方の応用編



★耐熱コップを用意し、その中に米を大さじ1杯 (15mL) と水150mLを入れ、炊飯器の中でご家族のごはんと一緒に炊くこともできます。



- 3** スプーンでおかゆをすり鉢に取りすりつぶします。粘りが出ないように気をつけましょう。

器に盛りつけ完成です。

## すりつぶすワンポイント



★最初に米粒だけを取り出してすりつぶすと、米粒のみをつぶすことができ、作りやすくなります。すりつぶした後に重湯 (ドロットした水分の部分) を入れてのばすようにしましょう。