

おかゆ・軟飯の作り方

おかゆの作り方 (米を鍋で炊く)

- ① 米は洗って鍋に分量の水と一緒に入れて20分ほどおく。
- ② 強火にかけて沸騰したら火を弱め、軽くふたをして約50分炊く。
- ③ 火を止め、ふたをしたまま10分ほど蒸らす。

★ 炊いている途中で水分が足りなくなった場合は、様子を見て適宜水を足して炊く。

★ ご飯から作る場合は30分ほど炊く。

おかゆの水加減の目安

	米から作る		ご飯から作る	
	米	水	ご飯	水
10倍がゆ	1/2カップ	5カップ	大さじ2	3/4カップ
7倍がゆ	1/2カップ	3と1/2カップ	大さじ4	1カップ弱
全がゆ (5倍がゆ)	1/2カップ	2と1/2カップ	1/2カップ	1カップ
軟飯	1/2カップ	1と1/2カップ	1/2カップ	1/2カップ

※無洗米を使用する場合は、水の量を少し多めにする。



つぶしがゆ
(10倍)



7倍がゆ



全がゆ
(5倍がゆ)



軟飯

衛生面のポイント

子どもは細菌への抵抗力が弱いので、食材や手指、調理器具などの衛生面に注意しましょう。

- 清潔に調理する
 - ・ 調理の前は必ずせっけんでいねいに手を洗う。
 - ・ 調理器具はていねいに洗い、清潔に扱う。
- 加熱調理を行う
 - ・ 食品の中心温度が85℃以上になるように十分加熱する。
- 食べ残しは与えない
 - ・ 調理後は常温に放置せず、なるべく早く与える。

フリージングと電子レンジ

フリージングするときは



製氷皿にだし汁などを入れて冷凍し、凍ったらフリージングバッグに入れて保存する。



フリージングバッグにおかゆを平らに入れ、上から箸などで筋をつけて冷凍する。使う分だけ割って解凍する。

- ◆ 使用する1回分に味見分を含めて、小分けにしてから冷凍する。
- ◆ 冷ましてから冷凍庫に入れ、短時間で凍らせる（金属トレイやホイルの上にのせる）。
- ◆ 1週間を目安に使いきる。
- ◆ フリージングバッグに品名、冷凍した日を書いておく。
- ◆ 再加熱をして利用する。
水分の少ない食材や少量を加熱する場合は、水分を加えて加熱をする。
- ◆ 解凍後は再冷凍しない。

電子レンジを使用するときは

- ◆ ふんわりとラップを被せる、または電子レンジ専用のふたをする。
- ◆ 加熱時間は様子を見ながら調節する。加熱ムラにも注意する。
- ◆ 食器・容器は、電子レンジで使用可能か確認する。

※このテキストのレシピでは、電子レンジ加熱は600Wを使用しています。ご家庭の電子レンジに合わせて加熱時間を調節してください。

だし汁・野菜スープの作り方

だしはおいしい食事作りの基本です。だしには食材のうま味が含まれるので、薄味でも満足できます。

離乳食では、素材の味に野菜スープやだし汁でうま味を足すことでおいしさが引き立ちます。

ぜひ、離乳食の初期からだし汁や野菜スープを使ってみましょう。

昆布だし

水………2カップ
昆布……4cm角

- ① 鍋に水と昆布を入れてしばらく浸けておく。



- ② 弱火にかけ、煮立てないようにする。



- ③ 沸騰直前に昆布を取り出す。



★ 煮立ると昆布の臭みが出るので注意！

簡単昆布だし



密封容器に水と昆布を入れ、冷蔵庫で一晩おく。
※加熱して使うこと。

かつおだし

水………2カップ
かつお節……ひとつかみ 8g

- ① 沸騰した湯にかつお節を一気に入れる。



- ② 1～2分煮たら火を止め、しばらくおく。



- ③ かつお節が沈んだらざるに上げてこす。



簡単かつおだし



茶こしにかつお節を入れ、熱湯をかける。

野菜スープ

にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、かぶ、キャベツ、かぼちゃなどから3種類ほど（あくの少ない野菜）

- ① 野菜は大きめの一口大に切る。昆布があれば入れてもよい。



- ② 野菜が浸るくらいの水を入れる。



- ③ やわらかくなるまで煮る（約30分）。



〈野菜スープのアレンジ〉

【離乳食】

野菜スープの中の野菜を取り出し、離乳食の進み具合に合わせた大きさにきざんだり、つぶしたりして、野菜スープでのばす。

【大人の食事】

離乳食を取り分けた後に
*みそを足す⇒具だくさんみそ汁
*コンソメを足す⇒ポトフ
*カレールウを足す⇒カレー
*野菜にドレッシングをかける⇒温野菜サラダ

少量の調味料は、味のアクセント

離乳食は、素材の味を活かした薄味が基本です。

5～6か月頃は味つけは必要ありませんが、離乳が進んでくると少量の調味料を加えることで食事が進むこともあります。7～8か月以降であれば、ごく少量の食塩、しょうゆ、みそ、さらに9か月以降になれば少量のケチャップ、マヨネーズなどの調味料を使うことができます。