

10倍がゆ



スタートから1か月くらいはつぶしがゆに、徐々につぶさないようにしていきましょう。



【10倍がゆの炊き方】

◆材 料

- ・米 大さじ1
- ・水 150cc

◆作り方

①米は洗って分量の水と厚手の鍋に入れ、30分以上つけて十分吸水させる。

②強火にかけて煮立ったら、軽にかき混ぜます。
ふきこぼれないようにふたを少しずらして弱火でとろりとするまで30~40分くらい炊く。
水分がなくなりそうな時には、お湯を足す。

③火を止めてきっちりふたをし、10分ほど蒸らす。



【つぶしがゆの作り方】

①おもゆ（おかゆの上澄み）を別の容器に取り、おかゆのみをすり鉢ですりつぶしたり、裏ごしてなめらかにする。



②おもゆを加えてなめらかな状態になるように調節する。
（5、6か月頃はヨーグルトぐらいのかたさが目安）



*慣れてくれば人参などの野菜ペーストを添えるなどアレンジを。



【炊飯器での作り方(コップがゆ)】



①湯のみなどの耐熱容器に洗った米と水(米:水=1:10)を入れる。



②米をしかけた炊飯器のちょうど真ん中に、容器をたおれない程度にねじこみ、通常通り炊く。



③炊き上がりとともに、おかゆも完成。



④ごはん粒をすりつぶしてなめらかにする。



【炊いたごはんからの作り方】

ごはん1 : 水5 (例 : ごはん大さじ3 : 水1カップ)

- ① 鍋にごはんと水を入れ、ごはんをほぐし、ふたをして火にかける。
- ② 沸騰したら、ふたを少しずらして弱火にする。
- ③ ときどき様子を見ながら、20分程度煮たら、火を止めて7~8分ほど蒸らす。
- ④ ごはん粒をすりつぶしてなめらかにする



【米と水の分量の目安】

おかゆ ごはんの種類	米から作る場合	ごはんから作る場合
	米 : 水	ごはん : 水
10倍がゆ	1 : 10	1 : 5
7倍がゆ	1 : 7	1 : 3
5倍がゆ	1 : 5	1 : 2
軟飯	1 : 3	1 : 0.5~1