

離乳食中期（7～8か月）

☆ 5倍がゆの作り方 ☆

まとめて作りたい時は・・・

◇ 炊飯器で作る場合 ◇

◀ 材料 ▶

- ・米 0.5合
- ・水 炊飯器のおかゆモードの0.5合目盛りに合わせる

0.5合の米で約480gのおかゆができます。  
1回量を約50gにすると、一度に9～10回分のおかゆが作れますので冷凍保存しておくとお便利です。使う時は必ず再加熱しましょう。

◀ 作り方 ▶

- ①米は洗って約20～30分間、分量の水につけて吸水させる。
- ②炊飯器の「おかゆモード」で炊く。

1回ずつ作りたい時は・・・

◇ ご飯から電子レンジで作る場合 ◇

◀ 材料 ▶

- ・ご飯 大さじ2（20g）
- ・水 大さじ4（60g）



盛り付け写真

◀ 作り方 ▶

- ①材料を大きめ耐熱ボールに入れ、ふんわりとラップをかける。



👉 **ここがポイント！**

上部 ふんわり  
下部 ピッタリラップ！

- ②電子レンジ600wで4分加熱し、ラップをかけたまま10分蒸らす。

～電子レンジで加熱後すぐ（蒸らし前）～



～10分蒸らすと・・・～



水分を吸って  
いい感じですね！



※加熱後すぐは器が大変熱いです。やけどにご注意ください。