

# 初期



## 10倍がゆ (米1:水10の割合)



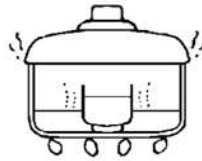
### 【材料】

米…… 4g (小さじ1)  
水…… 50ml (小さじ10)

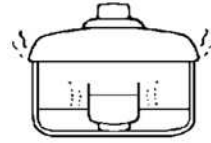
### 《コップがゆの作りかた》



① 湯のみに洗った米と水を入れ、30分以上つける。



② 炊飯器にセットしてご飯と一緒に炊く。



③ 4~5分蒸らす。



④ 食べ慣れるまでつぶす。慣れればそのままが良い。

## 7倍がゆ (米1:水7の割合)



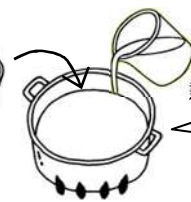
### 【材料】

米…… 4g (小さじ1)  
水…… 35ml (小さじ7)

### 《ご飯から鍋で炊く作りかた》



① 鍋にご飯と熱湯を入れて火にかける。最初は強火で沸騰したら弱火にし、10分ほど煮る。



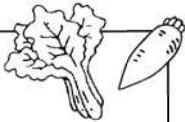
熱湯

ご飯をほぐしたら、そのあとは混ぜないように！



② 火を止め、7~8分ほど蒸らす。

## おかゆのアレンジ!



### 《みどりがゆ》

- ① 青菜をゆでて、刻んでから葉先をすりつぶす。
- ② おかゆを炊き、火を止める直前に①を混ぜる。

### 《にんじんがゆ》

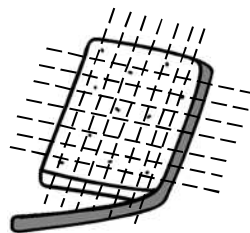
- ① にんじんをゆでてすりつぶす。
- ② おかゆを炊き、火を止める直前に①を混ぜる。

## パンがゆ

### 【材料】

食パン…… 10g  
(6枚切り耳をとって1/4枚)  
野菜スープ…… 50ml (カップ1/4)  
または育児用ミルク

※ パンは菓子パンやバターが多いパンを避けましょう。



① 食パンは耳をとって5mm角に切る。



② 野菜スープまたは育児用ミルクで煮る。



③ 蒸らしてスプーンでつぶす。

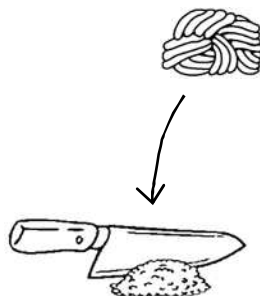
【分量】10倍がゆの場合……ご飯：熱湯=1：4  
7倍がゆの場合……ご飯：熱湯=1：3  
※ 1人分では作りにくいので、少し多めに作りましょう。  
※ ご飯から作る場合、ご飯の固さや作る量、鍋の形状、火力等によって出来上がりの状態が変わるので、ごはんや熱湯の量を調整してください。



## うどんがゆ

### 【材料】

ゆでうどん…… 30g (1/6玉)  
だし汁…… 50ml (カップ1/4)



① うどんは細かく刻むかフォークの背でつぶす。



② だし汁でやわらかく煮る。



③ スプーンでつぶす。