



おかゆの作り方



★★お米から作る場合★★

- ①米は洗って水気をきり、鍋に入れて定量の水を注ぎ、20～30分おいて十分に吸水させる。
- ②ふたをして強火にかける。沸騰したら火を弱め、吹きこぼれないようにふたを少しずらして、約50分煮る。
- ③火を止めてきっちりとふたをし、10分ほど蒸らす。

<米1 に対する水の容量>



	米から作る	ごはんから作る
10倍がゆ	1:10	1:4
7倍がゆ	1:7	1:3
5倍がゆ	1:5	1:2
軟飯	1:2	1:1

★★炊き上がったご飯から作る場合★★

- ①ごはんとお水を鍋に入れ、ごはんをほぐして、ふたをして火にかける。
- ②沸騰したら、ふたをずらして弱火にし、様子を見ながら20分ほど煮る。
- ③火を止めて7～8分蒸らす。

ごはんの固さや作る量、鍋の形状、火力などによって出来上がりの状態が変わるので、適宜調節する。

..... おかゆの作り方イロイロ☆☆

* 炊飯器と一緒に炊く *

- ①おかゆ用の分量の米とお水を深めの容器に入れ、ごはんを炊く時に炊飯ジャーの中央に置く。
 - ②通常どおりに炊飯する。
- (注意) 全ての機種で出来る方法ではありません。要事前確認

* 電子レンジ *

- ①ごはんとお水を耐熱容器に入れ、隙間をあけてラップをし、沸騰するまでチンする。
- ②ラップをして10分ほど蒸らす。

* フリージング *

まとめて作って製氷皿で凍らせておく使いやすい。凍ったら冷凍用保存袋にうつして保存する。使う時は、自然解凍ではなく、必ず電子レンジや火にかけるなどして十分に加熱処理を行う。使いきりの目安は1週間。

パンがゆ

- ①食パンは耳をとり、細かく切る。
- ②調乳したミルク又は水を加え、サッと煮る。



うどんのつぶしがゆ

- ①うどんを2～3mmに細かく刻む。
- ②鍋にだし汁と細かく刻んだうどんを入れ、くたくたになるまで煮る。

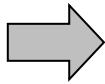
* だしのとり方 *

顆粒だしは塩分が含まれているものが多いので、手づくりだしを作ってみよう!

市販の赤ちゃん用のだしでも月齢に合うものであればOK!

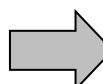
昆布だし【初期から】

- ★昆布5cm 角×水1カップ
- ①だし昆布を水の中に浸す。
 - ②水から沸騰させないようにコトコト煮て味をだす。



かつおだし【後期から】

- ★かつお節4g×水1カップ
- ①沸騰する前のお湯にかつおぶしを入れる。
 - ②なべの周囲が沸騰し始めたら火をとめ、茶こしなどでこす。
- * 昆布だしと混合だしにするとおいしい!



煮干し【1歳半くらいから】

- ①頭を除き、腹を2つに裂いて黒いわたを除いた煮干しを水につけておく。
- ②つけた水ごと火にかけ、沸騰したら火を弱め、2～3分煮出し、こす。



Q. ペースト状に「のぼすもの」は何かいいの? ⇒

A. 基本的に何でもOK!

おいしく仕上げるためにゆで汁、だし汁、お湯などを使い分けると良い。例えば、ほうれん草などのアクが強いものについてはだし汁を使用し、にんじんやかぼちゃなどはゆで汁を使った方が甘くおいしく仕上がる。



初期メニュー



かぼちゃのペースト

- ①かぼちゃの種を取り除き、皮をむいて火が通りやすいように小さく切る。
 - ②小なべにかぼちゃとかぶるくらいの水を入れてやわらかくなるまで煮る。
 - ③やわらかくなったかぼちゃを取り出してすり鉢でつぶし、ゆで汁でなめらかになるまでのぼす。
- *人参の場合もかぼちゃと同様やわらかくなるまでゆで、ゆで汁でのぼしながらなめらかになるまですりつぶす。

豆腐のペースト

- ①豆腐をさいの目に切って、昆布だしで煮る。(沸騰後30秒程度)
 - ②豆腐を鍋から取り出し、なめらかになるまですりつぶす。
- ☆ 電子レンジで作る場合 ☆
- ① 耐熱容器に豆腐と、かぶるくらいの昆布だしを入れる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジで500w50秒加熱する。
 - ② 豆腐を鍋から取り出し、なめらかになるまですりつぶす。

青菜(小松菜、ほうれん草など)のペースト

- ①青菜の茎を切り落とし、葉先を沸騰したお湯でぐちゃぐちゃになるまでゆでる。
- ②ゆでた青菜を水でさらし、水気をよくしぼって包丁で細かく刻む。
- ③刻んだ青菜をすり鉢ですり、だし汁でのぼしながらなめらかになるまで煮る。
- ④③をなべにうつし、かたくり粉でとろみをつける。

白身魚(カレイ、タラなど)のペースト

- ①白身魚を完全に中まで火が通るまでゆでる。
- ②白身魚の骨と皮をとり、軽くほくす。
- ③ほくした白身魚をすり鉢ですり、だし汁を加えながらなめらかになるまで煮る。
- ④③をなべにうつし、かたくり粉でとろみをつける。

卵黄のペースト

- ①茹で卵を作る(卵黄まで完全に火を通す)。*目安20分以上
- ②卵黄を、小皿に入れ、スプーンの裏でつぶしながらぬるま湯を加えてペースト状にのぼす。



中期メニュー



かぶとほうれん草のとろ煮

- ①ほうれん草は、茎の部分は切り落とし、やわらかくなるまで茹でる。水にとり、水気をよく絞って細かく刻む。
- ②人参は輪切りにし、だし汁でやわらかくなるまで煮る。
- ③かぶは、5mm角に切り、人参とは別の鍋でだし汁でやわらかくなるまで煮る。人参がやわらかくなったら、かぶと同じくらいの大きさに切る。
- ④かぶを煮ている鍋の中に、ほうれん草、人参を加え、片栗粉でとろみをつける。

赤身魚(鮭、マグロ)の野菜あんかけ

- ①ほうれん草は茎の部分は切り落とし、やわらかくなるまでゆでる。水にとり、水気をよく絞って細かく刻む。
- ②赤身魚はゆで、骨や皮を取り除き、ほくす。
- ③人参は輪切りに、たまねぎはくし切りにし、だし汁でやわらかくなるまで煮る。
- ④やわらかくなったら、食べやすい大きさに切る。
- ⑤③の鍋に、ほうれん草を加え、片栗粉でとろみをつけて、魚にかける。

鶏ささみのペースト

- ①鶏ささ身の中までしっかり火が通るまでゆでる。
 - ②①をほくし、すり鉢でよくすりつぶす。
- 適宜茹で汁を加えながら食べやすい状態になるまですりつぶす。



後期メニュー



ポテトバーグ

- ①じゃがいもは皮をむいて小さく切り、茹でてつぶしておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンにバターを溶かし、玉ねぎ、ツナ(水煮)を炒める。
- ④じゃがいもと③を混ぜて、小判型にする。
- ⑤再びフライパンにバターを溶かし④を焼く。