

10倍がゆ～軟飯の作り方



レンジで簡単！！



5～6カ月頃



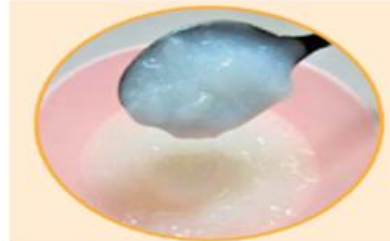
10倍がゆでごっくん練習

◎材料(1回分):ごはん 10g 水 大さじ5

- ①耐熱容器にごはん、水を入れてふんわりラップをして、電子レンジで3～4分加熱する。
- ②取り出してラップをしっかり付けなおし、10分蒸らす
- ③裏ごし器やブレンダーなどですりつぶす

なめらかにすりつぶした状態、
ヨーグルト状・ポタージュ状

7～8カ月頃



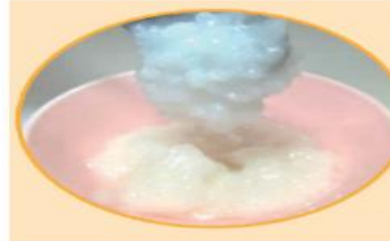
7倍がゆでもぐもぐ上達

◎材料(1回分):ごはん 15g 水 大さじ4

- ①耐熱容器にごはん、水を入れてふんわりラップをして、電子レンジで3～4分加熱する。
- ②取り出してラップをしっかり付けなおし、10分蒸らす
- ③②をスプーンなどですりつぶす

舌でつぶせる固さ、
絹ごし豆腐くらいの固さ

9～11カ月頃



5倍がゆでカミカミ上手

◎材料(1回分):ごはん 30g 水 大さじ4

- ①耐熱容器にごはん、水を入れてふんわりラップをして、電子レンジで3～4分加熱する。
 - ②取り出してラップをしっかり付けなおし、10分蒸らす
- ※混ぜる加減や水分量は赤ちゃんの様子をみて調整してください。

歯ぐきでつぶせるくらいの固さ、
バナナくらいの固さ

12～18カ月頃



軟飯でパクパク完了

◎材料(1回分):ごはん 50g 水 大さじ4

- ①耐熱容器にごはん、水を入れてふんわりラップをして、電子レンジで3～4分加熱する。
 - ②取り出してラップをしっかり付けなおし、10分蒸らす
- ※混ぜる加減や水分量は赤ちゃんの様子をみて調整してください。

歯ぐきで噛める固さ、
肉だんごくらいの固さ