



## ☆炊飯器を利用したおかゆの作り方☆

- ①炊飯釜にいつも通り米を量り入れ、水を入れる。
- ②湯のみに大さじ1杯程度のごはんを入れる
- ③月齢に合わせた固さになるように水を入れる  
例：10倍粥を作りたい場合は米の10倍量の水を入れる
- ④炊飯釜の中心に湯のみを置く。
- ⑤いつも通りに炊飯機のスイッチを押して炊く。

\*赤ちゃんのおかゆも一緒に作れてラクラク！

\*衛生上、3食分までにしましょう。

\*保存しておいたものを赤ちゃんにあげる前には、電子レンジ等で加熱しましょう。

## ☆離乳食 調理上の工夫☆

☆5～8カ月頃はミキサーを使用すると便利♪

☆トロミ付けには、イモ類と一緒に使うと簡単です。

☆9カ月頃～は、大人用のおかずを小さく刻んであげることができます。また、大人用のごはんにお湯を入れてふやかしてあげても大丈夫です。

