

# 10倍がゆの作り方



## ◎米からつくる

### 材料

米・・・1/2カップ

水・・・5カップ

### 作り方

- ① 鍋に洗った米と分量の水を入れ、30分ほど吸水させる。
- ② ふたをして火にかける。沸騰したら弱火にして40分ほど煮る。火を消して10分ほど蒸らす。

※米と水の割合は1：10になります



大きめの鍋を使うと、吹きこぼれしにくくなります！



このような感じに出来上がります！

裏ごしをして、水分でのばす

10倍がゆ(裏ごし)

ポタージュ状



**目安：5か月頃**

始めて1か月くらいは裏ごしをしましょう☆

10倍がゆ



**目安：6か月頃**

裏ごしをしなくても食べられるようになってきます☆

米から作る以外にこんな方法もあります！



## ◎ご飯からつくる

### 材料

ごはん・・・大さじ2  
水・・・150cc

※ごはんと水の割合は1：5になります

### つくり方

- ① 鍋にご飯と分量の水を入れ、ごはんをほぐし、蓋をして火にかける。
- ② 沸騰したら弱火にして20分ほど煮る。火を消して7～8分蒸らす。



このような感じに出来上がります！

## ◎炊飯器でつくる

大人のご飯を炊くときに、耐熱性の深めの器に入れて一緒に炊きます。

### 材料

米・・・大さじ2  
水・・・300cc

### つくり方

大人のご飯を炊くときに、耐熱性の深めの器に分量の米と水を入れて一緒に炊くだけで完成！



いつも通り炊飯器に入れて炊くだけ！



このような感じに出来上がります！