

7倍がゆのつくり方



◎米から作る

材料

米・・・1/2カップ
水・・・3・1/2カップ

つくり方

- 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。



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！

5、6か月頃と比べて粒が
しっかりしてきましたね☆



おかゆの水分表

	米から作る (米：水)	ごはんから作る (ごはん：水)
7倍がゆ	1：7	1：3

※水加減は目安になります