



ーお米から炊く場合ー

- (1) 厚手の鍋（土鍋でも良い）を使う。
- (2) 米は洗って30分くらい水につける。
- (3) 火にかけて沸騰させた後、ふたを少しずらして約1時間炊く。
- (4) 火を止め、ふたをきっちりしめて、5分間蒸らす。

ーごはんから炊く場合ー

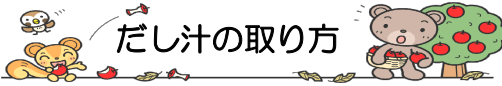
- (1) 鍋に下表の割合でごはんと水を入れ、よくほぐしてからふたをして火にかける。
- (2) 沸騰したら、ふたをずらして弱火にし、様子を見ながら15～20分ほど煮る。
- (3) 火を止め、7～8分ほど煮る。

おかゆ～軟飯まで 水加減早見表

	10倍がゆ	7倍がゆ	全がゆ (5倍がゆ)	軟飯
時期 (目安)	離乳初期 (5～6か月)	離乳初期～中期 (6～7か月)	離乳中期～後期 (7～11か月)	離乳後期～完了期 (10～12か月)
米から 米：水	米1カップ： 水10カップ	米1カップ： 水7カップ	米1カップ： 水5カップ	米1カップ： 水3カップ
ごはん から ごはん： 水	ごはん1カップ： おおよそ 水4カップ	ごはん1カップ： おおよそ 水3カップ	ごはん1カップ： おおよそ 水2カップ	ごはん1カップ： 水1カップ

* お米やごはんの水分量や作る量、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、ご飯や水の量を加減してください。





だし汁の取り方

昆布だし 材料 水1カップ・昆布1枚(4cm×7cm)

昆布は硬く絞ったぬれ布巾で両面をさっと拭き表面の汚れを取ったら、はさみで3～4か所切り込みを入れる。鍋に水と昆布を入れて中火にかけ、沸騰直前に取り出す。

簡単水出し昆布だし

容器に汚れを拭きとった昆布・水を入れて冷蔵庫で半日置く。
昆布をとり出し、必ず沸騰させてから使用する。

かつおだし 材料 水1カップ・かつお節4g(小パック1袋程度)

鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらかつお節を入れ、菜箸でさっとかき混ぜ、1分間ほど煮て火を止め、かつお節が沈んだらこす。

煮干しだし 材料 水1カップ・煮干し6尾(光沢のある新しいもの)

煮干しは頭とはらわたの部分を取り除く。鍋に水と煮干しを入れて中火にかけ、煮立ったらあくをすくいながら2～3分煮て火を止める。



野菜スープの作り方

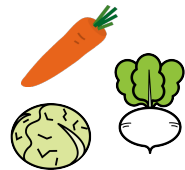
キャベツ・たまねぎ・かぶら・はくさい・にんじんなど、あくの少ない野菜を適当に3～4種類取り合わせて小口に切って鍋に入れ、材料がかぶるくらいの水を加え、弱火で柔らかくなるまで煮てこす。

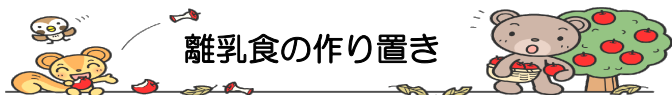
だしを使用する場合は、昆布だしのみを使用する。

残ったスープは製氷皿に入れて冷凍しておく。

野菜スープの利用法

つぶし野菜・ほぐした魚をのばすときに使う。





離乳食の作り置き

手間のかかる下ごしらえを事前に済ませて、1食分ずつ小分けして冷凍保存します。与える時には、必ず、加熱調理して使いましょう。

作り置きのメリット

- ① 下ごしらえ済みとなるので、調理時間が短縮できます。
- ② もう1品欲しいときにも便利に使えて、メニューのバラエティが広がります。
- ③ 食べる量が少ない離乳食でも食材を無駄なく使いきれます。
- ④ 購入してすぐに調理・冷凍保存すれば、鮮度が保てます。

冷凍保存のポイント

- ① 新鮮なうちに冷凍保存しましょう。
- ② 短時間のうちに冷まし、冷めてから冷凍しましょう。
- ③ 小分けにしておく使いやすいです。
- ④ 品名と冷凍した日を記入して、日付順に使うと、使い忘れ防止になります。
- ⑤ 冷凍保存したものは、1週間をめどに使いきりましょう。
- ⑥ 使う時は必ず再加熱しましょう。



離乳食ページ引用：

公益財団法人 母子衛生研究会『授乳・離乳の支援ガイド（2019年改定版）実践の手引き』
2020年4月第1版第1刷