

# 基本の離乳食(5~6か月頃)

## 10倍がゆ ~基本の作り方~



①米と水(米:水=1:10)を洗っておく。



②①を鍋に入れ、火にかけてやわらかくなるまで煮る。(初め強火、その後弱火で煮る)



③できあがったお粥をすり潰し、なめらかにする。(ヨーグルト状の固さが目安)

## 10倍がゆ ~炊飯器で作る~



①湯飲みなどの耐熱容器に、洗った米と水(米:水=1:10)を入れる。



②大人用の米をセットし、炊飯器の中央に①を置き、通常通り炊く。(スイッチオン!)



③炊き上がったら、耐熱容器を取り出し、おかゆをすり潰す。

## 簡単!だしのとり方 ♪昆布・かつお節



出し昆布と水を入れ、冷蔵庫で2時間~1晩おく。



茶こしにかつお節を入れ、お湯を注ぐ。



5~10分おくと、「黄金だし」の出来上がり!