

## 10倍がゆのブロッコリーのせ（5～6か月頃）

～離乳食のきほんの10倍がゆの作り方～

☆お米から作る場合（米1：水10）☆

【材 料】 作りやすい分量

米 1/2カップ

水 5カップ(1L)

【作り方】

- 1 炊く20分前に米を研ぎ、厚手で深めの鍋に、米と水を入れ吸水させておく。
- 2 弱火で約50分加熱し、10分蒸らす。  
※炊飯器のおかゆモードでも作れます。



☆ごはんから作る場合（ごはん1：水4）☆

【材 料】 作りやすい分量

ごはん 40g

水 160ml

【作り方】

- 1 鍋にごはんと水を入れ、菜箸でごはんをほぐして火にかける。
- 2 沸騰したら弱火にし、ふたをして15分～20分加熱する。
- 3 火を止めてふたをしたまま約10分蒸らす。

☆ブロッコリーペースト☆

【材 料】

適量の10倍がゆに、やわらかくゆでたブロッコリーの穂先小さじ1杯分をすりつぶしてのせる。

離乳食が始まった5～6か月頃は、食べものをごっくんすることに慣れることが目的なので、食べる量や栄養面はあまり気にしなくても大丈夫です。

最初はすりつぶしたおかゆから始め、慣れてきたらすりつぶした野菜→たんぱく質性食品（絹ごし豆腐やしらすなど）の順に進めましょう。

おかゆは食べる頻度が多いので、多めに作って、製氷皿やタッパーに入れて冷凍ストックがおすすめです！