

# 10倍粥の作り方



冷凍庫に保管した場合は、1週間で使い切りましょう。

## ごはんから ①電子レンジで作る ②鍋で作る

### 《①の材料》

ごはん 大さじ1杯  
水 大さじ5杯

電子レンジは少ない量  
を作るのに便利！

### 《①の作り方》

- ① 深めの耐熱容器にごはんと水を加え、さっと混ぜる。
- ② ふんわりとラップをし（端は少し開ける）、600Wの電子レンジで3～4分加熱する。
- ③ ラップをしっかりと直し、10分蒸らす。
- ④ お粥をすりつぶして、なめらかにする。

### 《②の材料》

ごはん 大さじ4杯  
水 300ml（大さじ20杯分）

まとめて作りたい時は  
鍋が便利！

### 《②の作り方》

- ① 厚手の鍋にごはんと水を加え、さっと混ぜてふたをし中火にかける。
- ② 沸騰したらふたを少しずらし、ごく弱い火にして20分加熱する。
- ③ 火を止めてしっかりとふたをし、10分蒸らす。
- ④ お粥をすりつぶして、なめらかにする。



### 作りたい分量を変えたい時

ごはん：水 = 1：5 の割合で作ります。

量が増える場合は、加熱時間を少し増やして、様子をみながら加熱してください。

### 炊飯器のお粥モードで作る時

炊飯器で作る時は、説明書等に記載されている通りに作ってください。

分量や固さは「全粥」が基準になっている場合が多いです。全粥は離乳食の5倍粥と同じです。

10倍粥にする場合は、炊けた後でお湯を足して水分量を調節してください。