

# おかゆの炊き方

- ◆ ふたをして火にかけ、沸騰したら吹きこぼれないようにふたをずらして弱火で炊きましょう。
- ◆ 炊きあがったら、しっかりふたをして10分くらい蒸らしましょう。

## お米編

ちょっと時間はかかりますが、火にかけておくだけと手軽。お米をといだら、分量の水に20～30分浸して吸水させましょう。



	米：水	加熱時間の目安
5～6 か月頃	1：10	弱火で約50～60分炊く。
7～8 か月頃	1：7	弱火で約40分炊く。
9～11 か月頃	1：5	弱火で約30～40分炊く。
12～18 か月頃	1：3～2	弱火で約30分炊く。

## ご飯編

普通に炊いたご飯に水を加えて煮るだけ。焦げ付きの心配もなくおすすめです。

	ご飯：水	加熱時間の目安
5～6 か月頃	1：4	とろ火で約20分煮る。
7～8 か月頃	1：3	とろ火で約15分煮る。
9～11 か月頃	1：2	とろ火で約15分煮る。
12～18 か月頃	1：1～0.5	沸騰したら火を消し蒸らす。

