

<7~8か月頃>

全がゆ（5倍がゆ）

材料（4回分）

ごはん	80g
水	160ml

<作り方>

- ① 鍋にごはんと分量の水を入れ、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て10分
煮て、火を止め、7~8分蒸らす

炊飯器での作り方

- ① 0. 5合の米とおかゆ用の分量の水を入れ炊飯する
- ② ①を1回分ずつ分けて冷凍保存する

