

5~6 か月

10倍粥



材料

(作りやすい分量)

- ・お米 1/5 カップ
- ・水 2カップ

作り方

- ① お米を洗い、水を炊飯器に入れ、お粥モードで炊く。

10倍粥(米:水=1:7)

7倍粥(米:水=1:5)

5倍粥(米:水=1:2)

軟飯(米:水=1:2)

一度に作って冷凍もできます♪

出典:系島市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年7月作成

5~6 か月

コップでお粥



材料

(1食分)

- ・米 大さじ 1
- ・水 大さじ 10

作り方

- ① 洗った米と水を耐熱コップに入れる。
- ② 大人用の米をセットし、真ん中にクッキングシートで包んだ①を入れ、お米モードで炊く。

コップをクッキングシートで包むと、ご飯がくっつきにくいですよ♪

出典：系島市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年7月作成

5~6 か月

楽ちん10倍粥



材料

(1食分)

- ・米粉 小さじ1
- ・熱湯 小さじ10

作り方

- ① 耐熱皿に米粉を入れ、熱湯を注ぎ入れ、混ぜる。
- ② ふんわりラップをし、レンジで600w 1分加熱する。

※注意

米粉は完全に火が通らないと、お腹がゆるくなることがあります。しっかり加熱しましょう。

米粉を使えばなめらかなお粥がすぐできますよ♪

出典：系島市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年7月作成

5~6 か月

小松菜ペースト



材料

(1食分) (食べやすい分量)

- ・10倍粥
- ・小松菜の葉先 10g
- ・水 大さじ1
- ・水溶き片栗粉(水:片栗粉=1:1) 数滴

作り方

- ① 小松菜と水(分量外)を鍋に入れて柔らかくなるまで煮て、裏ごしする。
- ② ①と水、水溶き片栗粉を耐熱皿に入れてよく混ぜる。
- ③ レンジで600w 1分程加熱し、さらによく混ぜる。

葉物野菜もレンジで簡単にとろみ付けできますよ♪

出典:系島市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年7月作成

5~6 か月

人参ペースト



材料

(1食分)

- ・10倍粥
- ・人参 10g
- ・水 大さじ1
- ・水溶き片栗粉(水:片栗粉=1:1) 数滴

作り方

- ① 人参と水(分量外)を鍋に入れて柔らかくなるまで煮て、裏ごしする。
- ② ①と水、水溶き片栗粉を耐熱皿に入れ、よく混ぜる。
- ③ レンジで600w 1分程加熱し、さらによく混ぜる。

少量のペーストはレンジで簡単にとろみ付けできますよ♪

出典:系島市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年7月作成

5~6 か月

トマトと豆腐ペースト



材料

(1食分)

- ・10倍粥の裏ごし(米:水=1:10)
- ・トマト
- ・絹ごし豆腐
- ・水溶き片栗粉(水:片栗粉=1:1)数滴

作り方

- ① トマトの皮と種を取り除き、裏ごしする。
- ② 鍋にトマトと水溶き片栗粉を耐熱皿に入れて混ぜ、レンジで沸騰するまで加熱しよく混ぜる。
- ③ 絹ごし豆腐を裏ごし、水溶き片栗粉を混ぜ、レンジで沸騰するまで加熱しよく混ぜる。

※とろみがつかなければ、水溶き片栗粉を足し、レンジで再加熱する。

少量のとろみ付けはレンジで簡単にできますよ♪

出典:系島市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年7月作成