



離乳食に米粉を使うと、メリットがいっぱい

- ・おもゆが簡単にできる
- ・とろみが失敗なくできる
- ・食物アレルギーの心配がほとんどない
- ・米粉プラスでおかゆが短時間でできる

## ゴックン期 5～6か月

〈基本のおもゆ〉

材料

米粉 大さじ2杯

水 1カップ (200cc)

作り方

- ① 小鍋に水と米粉を入れ、泡だて器で攪拌する
- ② 火にかけ、中火で時々泡だて器で混ぜながら、加熱する。
- ③ とろみがついてきたら、出来上がり。



〈かぼちゃ入りおもゆ〉

材料

基本のおもゆ 50g

かぼちゃのペースト 15g

作り方

- ① かぼちゃを少し水で濡らしてから、ラップで包み、電子レンジで4分加熱して、皮を取り除き、スプーンで滑らかになるまでつぶす。
- ② ①のかぼちゃに大さじ1杯のスープ (または水) を加え、さらに滑らかにする。
- ③ 基本のおもゆに②のかぼちゃを混ぜ合わせて、できあがり。

