

## 市販のおにぎりからおかゆを作ってみよう！①

災害時は乳幼児用の食品が手に入りやすく、ベビーフードなどの備えがあると安心です。万が一ベビーフードなどが無い場合は、大人用の食事をつぶしたり、お湯を加えておかゆ上にしたりにして与える方法もあります。ここでは市販のおにぎりからおかゆを作る方法をご紹介します。



①できるだけ塩分や油分の少ない具のおにぎりを用意する。



②おにぎりの海苔をはがして半分に割る。ゴム手袋をして手で扱うと作業しやすい。



③具を出来るだけ取り除く。



④具を取り除いたおにぎりを小鍋または耐熱容器に入れる。

## 市販のおにぎりからおかゆを作ってみよう！②

おにぎり1個分のご飯（約100g）に加える水の量

10倍がゆ 約400ml

7倍がゆ 約300ml

5倍がゆ 約200ml

軟飯 約100ml

※鍋の大きさや火力によって状態が変わるので、様子を見て水の量を加減しましょう。



⑤ ご飯が煮えやすいように粗くほぐす。



⑥ お湯または水を加えて蓋をし、火にかける。



⑦ 沸騰したら蓋を少しずらし、弱火で約10分煮る。火を止めてさらに10分蒸らす。



⑧ 必要に応じてお湯を加えたりつぶしたりして、子どもの食べ方に合ったかたさに調整する。