

だしをとってみよう!



風味が増すので、食が進まない場合にもおすすめ!

だし汁や野菜スープは手作りすると素材のうまみが出て、薄味でもおいしく感じます。離乳食においしいだしを使って、赤ちゃんの味覚を育てましょう!

野菜スープ

水……2カップ
(400ml)
野菜…200g 程度
(キャベツ、にんじん、玉ねぎ、大根など)



① 大きめに切った野菜と分量の水を鍋に入れ、火にかける。



② 煮立ったら弱火にして20分ほどコトコト煮る。



③ ざるにペーパータオルを敷いてこす。

昆布だし

水……2カップ
(400ml)
昆布…1~2枚



① 鍋に昆布と水を入れ、約30分おく。



② 火にかけて沸騰する直前に昆布を取り出す。

③ ごくまれにかつおだしでアレルギーを起こすことがあります。最初は野菜や昆布のだしから始めましょう。

かつおだし

水……2カップ
(400ml)
かつお節…1/2カップ



① 鍋に水を入れ、火にかけて沸騰したらかつお節を入れる。



② ひと煮たちしたら火を止め、かつお節が鍋底に沈むのを待つ。



③ ざるにペーパータオルを敷いてこす。

★ 冷蔵庫では3日程度保存できます。
★ 製氷皿に1回量ずつ小分けして冷凍しておくとう便利です。1週間程度保存できます。
③ いずれも使う前には加熱をしましょう。

市販品の注意点

インスタントの顆粒だしは手軽で使いやすいですが、塩や砂糖、アミノ酸などが入っているものもあります。

塩分が強いと消化器官に負担がかかるため、市販品を使う際はベビー用を使用しましょう。

時間がないときは

水だし



水2カップ(400ml)に昆布(3cm角)を1枚、かつお節(5g程度)を漬けて冷蔵庫で一晩おくと、よりだしが出ます。
※使用前に一度加熱しましょう。

かんたん!

レンチンだし



水1カップ・昆布(1cm角)1枚、かつお節(2g程度)を耐熱容器に入れ、電子レンジ600wで3分程度加熱し、ペーパータオルを敷いてこす。