

おいしいだしで 離乳食♪



和風だし

【材料】

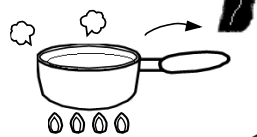
昆布	10cm
削りがつお	5g
水	200ml

【作り方】

- ① 昆布は布巾で両面を拭く。
鍋に水、昆布を入れ、
30分ほど置く。



- ② 中火にかけて沸騰したら
昆布を取り出す。



- ③ ②に削りがつおを入れ、
沸騰したら火を止め、
削りがつおが沈んだらこす。



☆ だし、スープは多めに作って、
製氷皿に流し入れ、
冷凍しておくとう便利。

和風だしを
使ったレシピ

にゅうめん

【作り方】

- ① ゆでたそうめんを食べやすく切る。
- ② 鶏ささみは筋を取って小さく切り、
にんじんはみじん切りにする。
- ③ 和風だしで②をやわらかく煮て
①のそうめんを加え、煮る。
- ④ ゆでたほうれん草を細かく切り、
③に加える。

【材料】

ゆでたそうめん	40g
鶏ささみ	20g
にんじん	10g
ほうれん草	10g
和風だし	75ml

即席だしa・b

忙しいときに便利！

a

昆布&しいたけだし



冷蔵庫に入れて
2~3日で
使い切りましょう

【材料】

昆布	5cm
干しいたけ	1枚
水	400ml

【作り方】

- ① 干しいたけは、石づきを取り、
昆布は布巾で両面を拭く。
- ② 保存瓶に①を入れ、水を注ぐ。
半日おく。
必ず加熱をしてから使いましょう。

☆ 昆布か干しいたけどちらか1種類でもOK！

☆ だしをとったあとの昆布やしいたけは、
冷蔵庫にストックし、煮物に活用。



b

煮干し&昆布だし

【作り方】

- ① 煮干しは、頭とはらわたを取る。
昆布は布巾で両面を拭く。
- ② 保存瓶に①を入れ、水を注ぐ。
半日おく。
必ず加熱をしてから使いましょう。

☆ 煮干しだけでもおいしいだしになります！

【材料】

煮干し	5尾
昆布	5cm
水	400ml



☆ 昆布は、すぐ使えるように5cm角に切って、
瓶などに入れておくとう便利。
両端にキッチンばさみで切り込みを入れると
味が出やすくなる。

野菜スープ

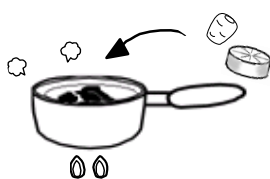


【材料】

白菜・大根・にんじんなど 80g
 (においの強くない野菜)
 干しいたけ 1枚
 昆布 5cm
 水 400ml

【作り方】

- ① 鍋に水と干しいたけ、昆布を入れ弱火にかける。
- ② 沸騰したらざく切りにした野菜を入れ、20分ほど煮る。
- ③ ざるでこす。



☆残った野菜やしいたけ・昆布は、離乳食に使うことができます。

かぶとツナのうま煮

【材料】

かぶ 20g
 ツナ 5g
 (スープ煮または水煮缶)
 野菜スープ 45ml~

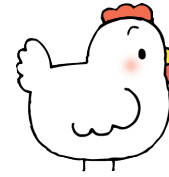
【作り方】

- ① かぶは皮をむき、粗みじんにか切る。
- ② ①を野菜スープでやわらかく煮て、ほぐしたツナを加えてひと煮する。

☆ かぶがない時期は、やわらかいキャベツの葉や玉ねぎを利用してみましょう。

★ 野菜スープを使ったレシピ ★

チキンスープ

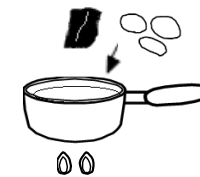
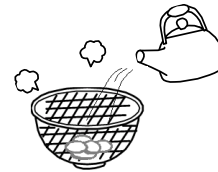


【材料】

鶏ささみ 1本
 キャベツ・玉ねぎ・にんじんなど 80g
 (においの強くない野菜)
 昆布 5cm
 水 400ml

【作り方】

- ① 鶏ささみは筋を取り、3~4等分にし、熱湯を回しかける。
- ② 鍋に水とささみ、昆布を入れ、弱火にかける。
- ③ 沸騰したら、ざく切りにした野菜を入れ、アクをとりながら20分ほど煮る。
- ④ ざるでこす。



☆残った鶏ささみや野菜・昆布は、離乳食に使うことができます。

トマトがゆ

【材料】

ご飯 30g
 チキンスープ 75ml~
 トマト 20g

【作り方】

- ① ご飯にチキンスープを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ② トマトは皮とタネを除き、粗く切り①に加えてひと煮する。

☆ ごはんの代わりに食パンやマカロニも使ってみましょう。

★ チキンスープを使ったレシピ ★