

だし汁・野菜スープの作り方

だしはおいしい食事作りの基本です。天然のだしには自然のうま味が含まれるので薄味でも満足できます。

離乳食では、素材の味に野菜スープやだし汁でうま味を足すことでおいしさが引き立ちます。ぜひ、離乳食の初期からだし汁や野菜スープを使い、天然のうま味のおいしさを伝えましょう。

昆布だし

水 2カップ
昆布 4cm角



① 鍋に水と昆布を入れてしばらく浸しておく。



② 弱火にかけ、煮立てないようにする。



③ 沸騰直前に昆布を取り出す。

★煮立ると昆布の臭みが出るので注意！

簡単昆布だし



密封容器に水と昆布を入れ、冷蔵庫で一晩おく。
*加熱して使うこと。

かつおだし

水 2カップ
かつお節 ひとつかみ8g



① 沸騰した湯にかつお節を一気に入れる。



② 1～2分煮たら火を止め、しばらくおく。



③ かつお節が沈んだらざるでこす。

簡単かつおだし



茶こしにかつお節を入れ、熱湯をかける。

野菜スープ

玉ねぎ・にんじん・かぶ・キャベツ・じゃがいも・かぼちゃなどから3種類ほど(あくの少ない野菜)



① 野菜は大きめの一口大に切る。

★昆布を加えると味に深みが出る



② 野菜が浸るくらいの水を入れる。



③ やわらかくなるまで煮る(約30分)。

〈野菜スープのアレンジ〉

【離乳食】

野菜スープの中の野菜を取り出し、離乳食の進み具合に合わせた大きさにきざんだり、つぶしたりして、野菜スープでのばす。

【大人の食事】

離乳食を取り分けた後に、
*みそを足して「具だくさんみそ汁」に。
*コンソメを足して「ポトフ」に。
*カレールウを足して「カレー」に。
*野菜にドレッシングをかけて「温野菜サラダ」に。

少量の調味料は、味のアクセント

離乳食は、素材の味を活かした薄味が基本です。

5～6か月頃は味つけは必要ありませんが、離乳が進んでくると少量の調味料を加えることで食事が進むこともあります。7～8か月以降であれば、ごく少量の食塩、しょうゆ、みそ、さらに9か月以降になれば少量のケチャップ、マヨネーズなどの調味料を使うことができます。

おかゆ・軟飯の作り方

おかゆの作り方(米を鍋で炊く)

- ① 米は洗って鍋に分量の水と一緒に入れて20分ほどおく。
- ② 強火にかけて沸騰したら火を弱め、軽くふたをして約50分炊く。
- ③ 火を止め、ふたをして10分ほど蒸らす。

★炊いている途中で水分が足りなくなった場合は、様子を見て適宜水を足して炊く。

★ご飯からつくる場合は30分ほど炊く。

おかゆの水加減の目安

	米からつくる		ご飯からつくる	
	米	水	ご飯	水
10倍がゆ	1/2カップ	5カップ	大さじ2	3/4カップ
7倍がゆ	1/2カップ	3・1/2カップ	大さじ4	1カップ弱
全がゆ(5倍がゆ)	1/2カップ	2・1/2カップ	1/2カップ	1カップ
軟飯	1/2カップ	1・1/2カップ	1/2カップ	1/2カップ



つぶしがゆ(10倍)



7倍がゆ



全がゆ(5倍がゆ)



軟飯

フリージングと電子レンジ

フリージングするときは

- 使用する1回分ずつ、小分けにして冷凍する。
- 冷ましてから冷凍庫に入れ、短時間で凍らせる(金属トレイやホイルの上に乗せる)。
- 1週間を目安に使いきる。
- 油性ペンで品名、冷凍した日にちを書いておく。
- 再加熱をして利用する。
水分の少ない食材や少量を加熱する場合は、水分を加えて加熱をする。
- 解凍後は再冷凍しない。



製氷皿にだし汁などを入れて冷凍し、凍ったらフリージングバッグに入れて保存する。



フリージングバッグにおかゆを平らに入れ、上から箸などで筋をつけて冷凍する。
使う分だけ割って解凍する。

電子レンジを使用するときは

- ラップ(ふんわりと)または電子レンジ専用のフタをする。
- 加熱時間は様子を見ながら調節する。
加熱ムラにも注意する。
- 電子レンジでは使えない容器があるので確認する。

衛生面のポイント

子どもは細菌への抵抗力が弱いので、食材や手指、調理器具などの衛生面に注意する。

- 新鮮な食材を使用する。
- 十分に加熱をする。
- 食べ残しは与えないようにする。
- 手洗いや調理器具の洗浄を怠りに行わない。

※このテキストのレシピでは加熱時間を600Wで算出しています。ご家庭の電子レンジに合わせて加減してください。