

# だしを使用するときのポイント

初めの頃は

6か月頃

離乳食に慣れてきたら

離乳食で問題なく魚を  
食べられるようになったら



野菜スープ



昆布だし



かつおだし

だしを使って食材を煮たり、おかゆや和え物に混ぜることで風味がついて食べやすくなります。多めに作って1回分ずつ冷凍しておくくと便利です。使う時は再加熱し、冷凍保存したものは1週間以内に使い切るようにしてください。

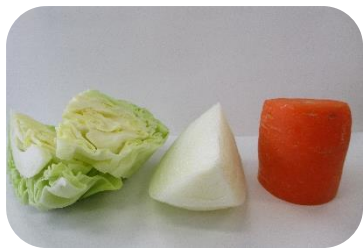
※ 大人用の顆粒だしは塩分が多く、化学調味料や添加物が含まれているものもあるので、離乳食での使用は避けましょう。



水は一般的な軽量カップ  
(200cc)を使用しています

# 野菜スープのとり方

クセがなく、甘みがあるので一番使いやすいです



キャベツ・にんじん・たまねぎ 各 50g  
水 500ml



鍋に水を入れ沸騰したら野菜を加え、弱火で約 20 分煮る

ほうれん草はアクが強いため、野菜スープにはむきません。アクの少ない白菜やかぶなどもおすすめです。

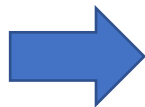


時間が経ったら火を止め、野菜を取り出す

# 昆布だしのとり方



だし昆布 10 cm、水 600ml



鍋に昆布と水を入れ  
火にかける



弱火でゆっくり  
温め、沸騰直前  
に取り出す

## ポイント

ふたのできる清潔な容器に昆布と水を入れて、冷蔵庫で一晩置き、加熱してから使用すると簡単にできるのでおすすめです。

沸騰すると昆布に含まれるヌメリ成分が出て風味が損なわれてしまうので、沸騰直前に取り出しましょう。

# かつおだしのとり方



削り節 2袋(4g)、水 200ml



鍋に水を入れ沸騰したら削り節を加え、弱火で約2分煮る



ザルにキッチンペーパーなどをしき、こす



えぐみの原因になるので、こすときにかつお節をしぼらないようにしてください。