

離乳食のだしの取り方

★ 昆布だし

離乳食の初期から使用OK

材料（約1.5カップ分） ・昆布…5×15cm ・水…2カップ

- ① 昆布はペーパータオルなどで表面を軽くふく。
- ② 鍋に水と昆布を入れ、30分以上おく。（一晩おいても良い）
- ③ そのまま中火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出し、火からおろす。



水出しで作る場合

材料（約2カップ分） ・昆布…5×20cm ・水…2カップ

- ① 昆布はペーパータオルなどで表面を軽くふく。
- ② 容器に水、昆布を入れて冷蔵庫で10時間程度おき、昆布を取り出す。

〈ポイント〉 水出しのだし汁は、火を通してから使いましょう。



★ 野菜スープ

離乳食の初期、野菜に慣れたら使用OK

材料（約2カップ分） ・水……3カップ
・野菜2～3種類…合わせて100g程度
（にんじん、たまねぎ、キャベツなど、アクの少ない野菜）

- ① 野菜をざく切りにする。
- ② 鍋に野菜と水を入れて火にかけ、煮立ったら中火～弱火にして約20分煮る。
- ③ 煮汁をこす。



★ スープ・だし汁を保存するには

- ♪ 多めに作ったスープやだし汁は、製氷皿に入れて冷凍し、フリーザーパックに移しておくと便利です。使う分ずつ取り出して、耐熱容器に入れ、電子レンジで解凍します。
- ♪ 冷蔵・冷凍保存したスープやだし汁は、使うときに再度しっかり加熱しましょう。また、冷蔵なら2日間以内、冷凍なら長くとも3週間以内を目安に使い切りましょう。

★ かつおだし

7, 8か月以降に使用OK

材料（約1.5カップ分） ・花かつお…8g ・水…2カップ

- ① 鍋に水を入れて煮立て、花かつおを加えて弱火にする。
- ② ぐらぐら煮立てないように、静かに1～2分煮る。
- ③ 火を止め、花かつおが沈むまでおく。
- ④ だし汁を静かにこす。

4gのかつお節パック
なら、2袋分

〈ポイント〉

- ♪ 花かつおは、煮出しすぎたり、上から強く押さえたりすると臭みが出るため注意しましょう。
- ♪ 花かつおを茶こしに入れ、上からお湯を注ぐと、少量のかつおだしを手軽にとることができます。



★ 昆布とかつおの合わせだし

7, 8か月以降に使用OK

材料（約1.5カップ分） ・昆布…5×7.5 cm ・花かつお…6g ・水…2カップ

- ① 昆布はペーパータオルなどで表面を軽くふく。
- ② 鍋に水と昆布を入れ、30分以上おく。
- ③ そのまま中火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出す。
- ④ 花かつおを加え、煮立ったら火を止める。
- ⑤ 花かつおが沈んだら、静かにこす。

水出しで作る場合

材料（約1L分） ・昆布…5×25 cm ・花かつお…20g ・水…1L

- ① お茶パックに花かつおを入れ、だしパックを作る。
- ② 容器に①のだしパック、水、昆布を入れて冷蔵庫で6時間以上おく。
- ③ だしパック、昆布を取り出す。



〈ポイント〉 水出しのだし汁は、火を通してから使いましょう。