

## ●だしの作り方

だしを使い「うまみ」を生かすことで、大人も赤ちゃんも、薄味でもおいしく食べることができます。

### ○野菜だし○

#### 材料（作りやすい量）

キャベツ・玉ねぎ・  
にんじん・大根・かぶ・  
小松菜など、お好きな  
組み合わせ・・・100g  
水・・・・・・・・・・500cc



\*離乳初期（5、6か月頃）から

#### 作り方

- ① 野菜は、同じくらいの大きさの薄切りにする。
- ② 鍋に野菜・水を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火で20分煮て、こす。

#### ポイント

アクの少ない野菜の好きな組み合わせで作りましょう。残った野菜はすりつぶしたりのばしたりして離乳食として使えます。

### ○しいたけだし○

#### 材料（作りやすい分量）

干しいたけ・・・4～5枚  
水・・・・・・・・・・500cc



\*離乳中期（7、8か月頃）から

#### 作り方

- ① 干しいたけはさっと水洗いする。
- ② ふた付きの容器やポットなどに、干しいたけと水を入れて冷蔵庫で半日～1日程度おく。
- ③ ざるにキッチンペーパーをしいて、戻し汁をこす。必ず加熱して使用する。

**注意** 干しいたけを離乳食の具材として使うのは避けましょう。

### ○かつおだし○

#### 材料（作りやすい分量）

かつお節・・・・・・・・15g  
水・・・・・・・・・・500cc



\*離乳中期（7、8か月頃）から

#### 作り方

- ① 鍋に分量の水を入れ、沸騰したら火をとめる。
- ② かつお節を入れて、1～2分間おく。
- ③ ざるにキッチンペーパーをしいて、かつお節をこす。  
（絞るとえぐみが出るので、絞らない）