

はじめての離乳食

だし汁編

昆布のだし汁と野菜スープの作り方



昆布だしを作ります。

【用意するもの】

だし昆布 約2センチ幅
水 約500cc



【作り方】

- ①昆布に数か所切り込みを入れます。
- ②鍋に水と昆布を入れ火にかけます。

火にかけ、フツフツと小さい泡が浮いてきたら出来上がりです。



昆布を取り出しましょう。おいしいだし汁の出来上がりです。

このまま、沸騰させてしまうと、昆布のぬめりと苦みが出てしまいます。

余ったら、製氷機に入れて凍らせておくと便利です。

（5日～7日を目安に使い切ってください。）

自分たちの味噌汁に使う場合は、沸騰したところに、かつお節を1つかみ入れて、1分程したら火を止め、かつお節が沈むのを待ちます。ざるでこすと、おいしいだし汁の出来上がりです。

野菜スープを作ります。

【用意するもの】

野菜 適量

(匂いや味にくせのある野菜は除く、
例えばピーマンやニンニクなど)

水 鍋に入れた野菜が、ひたひたにか
ぶるくらい



★野菜は適当な
大きさに切る。

鍋に水と野菜を入れて火にかけます。
野菜が柔らかくなるまで煮ます。



野菜を取り出します。
野菜スープの出来上がり。



余った野菜とスープに、肉類
を加えてカレーライスやポトフ
などに使えます。