

だしのとり方

煮物や汁物に使ったり、離乳食をのばしたりする時に活躍するだし。離乳食の基本です。

インスタントではなく天然の食材から作った物を使います。

初めてのだしは植物性の昆布だしや野菜スープがおすすめです。

♪昆布だし♪

水1/2カップに2cm位の角切りの昆布を1枚入れ1時間以上つけておくだけでできあがり。

使う時はかならず加熱して使います。

♪野菜スープ♪

キャベツ 人参 かぶ等のあくの少ない野菜を刻み、ひたひたの水を加え中火でことこと10~15分くらい煮ます。

残った野菜はペーストにしたりと、月齢に応じて使えます。

♪かつおだし♪

小さじ1杯(計量スプーン5cc)の削り節を茶漉しに入れ、熱湯を1/2カップを注ぐだけでできあがり。

使う前には必ず加熱して使います。

♪煮干だし♪

水1カップに煮干1本を一晩つけます。(冬場以外は冷蔵庫に保管しましょう)

煮干を除いて加熱して使います。

※削り節や煮干は離乳食に慣れたころ使いましょう。

大人の食事からの取分け

♪ 離乳食開始のころでも取分けOK ♪

味噌汁

お味噌汁の具(野菜)をだし汁でやわらかく煮ます。離乳食の分だけとってお子さんに。

みそを加えて大人用の味噌汁にします。

野菜の他、お豆腐 麩 わかめなど、月齢に応じて食品を増やして行きましょう。

カレーやシチュー等の煮物

野菜を水から煮、途中で肉などを加えて軟らかく煮ます。

離乳食の分だけとってお子さんに。ルーを加え味つけして大人用に。

お肉はささみから始めると良いでしょう。

材料を炒めてから水で煮る方法は、油が使える9か月頃からできるようになりますが、油の使いすぎには注意しましょう。

♪ 衛生面にも気をつけて ♪

調理をする前には手洗いをしましょう。

食べ残しや、作りおきは与えないようにしましょう。

冷凍保存した食品は、必ず加熱してから食べさせます。保存は1週間程度を目安に。

