

離乳食に大活躍！

頑張りすぎない『だし』ガイド

赤ちゃんにうれしいことがたくさん！

家族みんなでおいしく減塩。
だしがあれば、味付けもラク♪

1. 素材の味を感じやすい

やさしい味に慣れることで、味覚が育ちます。

2. 将来の健康につながる

うす味に慣れることは、生活習慣病の予防につながります。

3. 離乳食にも使いやすい

素材の旨味がアップして、食べやすくなります。

かんたん！だしの取り方 3選

離乳初期～ 水出し昆布だし

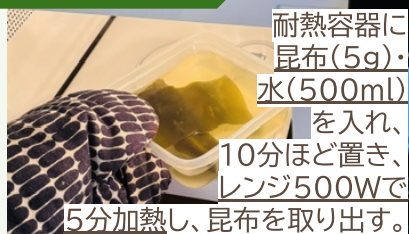


昆布はそのままでも、切って漬けてもOK！

容器に昆布(5g程度)、水500mlを
注ぎ、3時間～1晩漬ける。

※離乳食で使用する際は加熱する。

時間がないときは、
電子レンジを活用！



耐熱容器に
昆布(5g)・
水(500ml)

を入れ、
10分ほど置き、
レンジ500Wで
5分加熱し、昆布を取り出す。

離乳中期～

簡単かつおだし



かつお節ひとつかみ(4g)
熱湯(200ml)を
耐熱容器に
注いで3分待ち、こす。
※急須やだしパック
を使うと、こす手間ゼロ

離乳後期～

煮干しだし



煮干しの頭と
腹わたを取り除く

煮干し7～10尾(30g)を
水1Lに30分ほどつける。
火にかけて、
5～10分煮出して
取り出す。

作り置き保存で便利◎ 冷蔵:2～3日間 冷凍:約1週間保存可

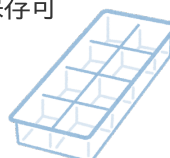
①だし汁
を冷ます。



②製氷皿に注ぎ、
冷凍庫で凍らせ、
ジッパー付き袋に移す。



③必要な分だけ
レンジで解凍する。



中津市子ども家庭センター
のホームページでは、
『乳幼児期の食事について』の
レシピや情報を掲載しています。