

## いろいろなだしを作ってみましょう

まずはスプーン1杯から、昆布だし、野菜スープ、味噌汁の上澄み（2～3倍に薄める）を与えてみましょう。素材の旨味や塩けが出るので味付けの必要はいりません。

### 昆布だし（5～6か月頃から）

昆布	10cm（切り込み入り）
水	3カップ（600cc）

昆布は汚れをサッと拭き30分ぐらい水につけてから、火にかけて沸騰直前に昆布を取り出す。



### かつお昆布だし（7～8か月頃から）

昆布	10cm（切り込み入り）
削り節	10g
水	3カップ（600cc）

昆布の容量で火にかけて沸騰直前に昆布を取り出し、削り節を入れ、1分間煮出しザルでこす。



### 野菜スープ（5～6か月頃から）

あくが少なく甘みが出る野菜数種類（玉ねぎ・キャベツ・人参・大根・じゃが芋・さつまいも・かぼちゃ）

野菜をよく洗い皮をむき、食べやすい大きさに切り鍋に入れ、ひたひたの水を入れて火にかけて、沸騰したら弱火でコトコト煮る。

野菜が柔らかくなったら、ざるでこす。



#### \*ワンポイントアドバイス\*

- \*だし汁やスープ、つぶし野菜は多めに作って冷凍保存できます。
- \*製氷皿に入れて凍らせ、凍ったらフリーザーバックや密閉容器に入れて、冷凍保存しましょう。
- \*冷凍保存の食材は、1週間以内に使いきるようにしましょう。
- \*コップに昆布一切れと水を入れて冷蔵庫で一晩おくだけでも昆布の水出しができます。昆布を取り出し一度加熱して使いましょう。

意外に簡単につくれますよ！