

離乳食作りの基本テクニック

だしのとり方

簡単 水だし。寝る前にセットして冷蔵庫へ入れるだけ。

【昆布だし】

<材 料>

水:1000ml、昆布:10g

<作り方>

- ① 鍋やジャグに1リットルの水を用意する。
- ② 1回分の昆布を水につける。
- ③ 5時間以上置いておく。

【煮干・昆布だし】

<材 料>

水:1000ml、煮干:10g、だし昆布:5g

<作り方>

- ① 鍋やジャグに1リットルの水を用意する。
- ② 1回分の煮干しと昆布を水につける。
- ③ 5時間以上置いておく。

※昆布出しは離乳初期から使用できます。

※煮干しだしは離乳後期から使用できます

調理の工夫

【裏ごし】

すりつぶすよりもなめらかに仕上げたいときに使う方法。ツブツブがなく滑らかなものを与えたい離乳初期は、豆類やイモ類、ほうれん草などを裏ごしします。

【すりおろす】

根菜や高野豆腐、お麩、冷凍したパンやささみをすりおろすと、調理時間の短縮になります。おろし器はにおいがうつりやすいので、離乳食専用のものを準備するとよいでしょう。

【すりつぶす】

細かくきざんだり、ほぐした材料をすり鉢に入れ、すりこぎですりつぶします。すりこぎをすり鉢に押し付けるようにします。

【つぶす】

柔らかく茹でたジャガイモやニンジン、カボチャなどをスプーンなどで細かくつぶす。

【ほぐす】

加熱した白身魚やツナ缶などをフォークを使ってほぐします。離乳後期になれば、ほぐした状態でも食べられるようになります。

【とろみをつける】

パサパサする食材はとろみをつけると食べやすくなります。とろみづけには、水溶 き片栗粉、米、じゃがいも、ホワイトソース、すりおろしたパンなどを使用し、大人のものよりゆるめにします。