



おぼろ汁

材料(こども1人分)

だいこん	25g
ほうれん草	15g
かつお・こんぶだし汁	80g
しょうゆ	3g

作り方

- ①ほうれん草はみじん切りにする。
- ②大根をすりおろし水気をきる。
- ③鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したらほうれん草と大根を入れる。
- ④火が通ったらうすくちしょうゆを入れて味付けする。



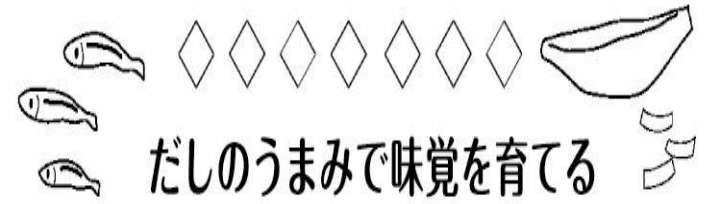
切干大根の旨煮

材料(こども1人分)

油	1g	切干大根	3g
にんじん	9g	油揚げ	1.5g
かつおだし汁	25g	砂糖	1g
しょうゆ	1g	いんげん	3g

作り方

- ①切干大根は水で戻した後、よく絞り水気を切る。
 - ②にんじん、油揚げは、細切りにする。
 - ③いんげんは、食べやすい大きさに切り、別茹でをする。
 - ④鍋に油を熱し、①、②を炒め、だし汁、砂糖、しょうゆを加え煮る。
- ※だし汁は参考量。具材に対しひたひたの量。
- ⑤仕上げ直前に④に③を加え混ぜ合わせる。



だしのうまみで味覚を育てる

わたしたち日本人には、甘味・辛味・苦味・酸味に加えて、「うまみ」という味覚があり、乳幼児期は、このうまみを育てていくとても大切な時期でもあります。例えば、かつおやこんぶ、いりこなどのだしを丁寧にとると、うまみ成分の効果が素材そのものおいしさを引き出してくれ、少しの調味料でもおいしい味わいになります。また、食材の水分で加熱調理し、できるだけ水を足さない工夫も、調味料を控えながらおいしく作るコツ。うまみが味わえる調理法を工夫してみましょう。

