

# ☆基本の野菜スープとだしのとり方☆

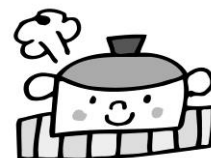
## ●野菜スープの作り方

1回食から使えます

用意するもの：水適宜・野菜4～5種類

※キャベツ、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、かぶ、白菜、だいこんなど  
あくの少ない野菜が向いています。

- 1 3～4種類の野菜をざく切りにする。
- 2 鍋に野菜を入れ、かぶるくらいの水を入れて煮る。沸とうしたら弱火にし、  
ふたをして野菜が柔らかくなるまで煮る。あくが出てきたら  
ていねいにすくう。
- 3 野菜が柔らかくなったらザルなどでこす。



### ❖ポイント❖

ゆでた野菜は離乳食に使います。残った野菜スープや野菜はフリージング  
しておくとお便利です

## ●混合だしの取り方

慣れてきた2回食ころから使えます

用意するもの：水400ml（2カップ）、昆布3g、かつおぶし6g

- 1 昆布は乾いたふきんで表面を軽くふき、鍋に水を入れ弱火にかける。  
ふたはしない。
- 2 昆布の表面に気泡が出たら、昆布を取り出し、かつおぶしを加える。  
ふたをしないで1分くらい煮て火を止める。
- 3 かつお節がなべ底に沈むまでそのまま置く。
- 4 こし器で静かにこす。

### ❖簡単だしの作り方❖

急須の網にかつおパック（3～4g）を1袋入れ、150mlの熱湯を注ぎ、  
ふたをせずに約10分ほどおいてこす。