

みそ汁から取り分けて離乳食を作ろう！

みそ汁は、取り分けしやすいメニューです。具と汁をひと工夫すればあっという間に作れます！

みそ汁の作り方・取り分け方

1. だしをとる 基本のだし汁（大人2人分）

昆布 6cmくらい ・ かつお節 10g ・ 水 500cc

- ① 昆布はぬらしたペーパータオルでさっとふいて汚れをとる。はさみで切り込みをいれる。
- ② 昆布と水を鍋に入れ、30分ほどおいてから中火にかけ、沸騰直前に昆布をとりだす。
- ③ 沸騰したらかつお節を入れて弱火で1～2分煮、火を止めてかつお節が沈むまでそのままおく。
- ④ こし器やキッチンペーパーでかつお節をこす。



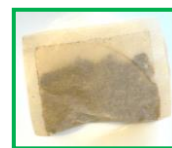
手軽にだしをとる方法

*だしパックを使う！

原材料の表示を見て、こんぶ・かつおなど天然の素材のものを選びます。

天然だしパック1袋と水を鍋に入れて火にかける。

水の量や煮出す時間は、パッケージの表示にしたがいましょう。



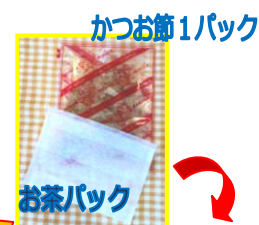
市販のだしパック

*茶こしとかつお節でお手軽かつおだし

水 1カップ ・ かつお節 茶こし半分

鍋に入れた水を火にかけ、沸騰したら火を止めて、茶こしに入れたかつお節を湯につける。

5～10分つけて、茶こしごとひきあげる。



お茶パック

※茶こしのかわりに、使い捨てのお茶パックやだしパックを使ってもOK！

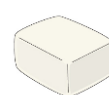
※ベビーフードのだしも便利です！必要量にあわせてお湯で溶いて使います。



お茶パックにかつお節を入れてだしパック完成！

2. 具を煮る。みそを溶く。 じゃがいも・きぬごし豆腐・ほうれん草の場合

- ① じゃがいも1個は皮をむき、いちょう切りにして、水にさらしておく。
- ② 絹ごし豆腐1/2丁はさいの目に切る。
- ③ ほうれん草1/2束はよく洗って、さっとゆでてから水にさらし、よく水気を絞ってから2cmくらいの長さに切っておく。
- ④ だし汁にじゃがいもを加えて、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 豆腐とほうれん草を加え、ひと煮したら火を弱め、お玉に入れたみそ大さじ2を、少量の鍋のだし汁で溶いてから鍋に加えてひと混ぜし、火を止める。



昆布やかつお節からだしを取った場合は、赤ちゃんにも与えられます。

だしの素は化学調味料や塩分が含まれるので離乳食には使用しません。

大人用に使う場合は、赤ちゃん用の具を煮て取り分けてから加えるようにしましょう。

3. 赤ちゃん用にとりわける。

赤ちゃんの将来の健康のために、離乳食は薄味を基本とします。
家族全員の健康のためにも、食事の味つけは薄味を心がけましょう！

★みそ汁の上澄みとは・・・？

みそを溶いて火を止めたあと、しばらくおいておくとみそが沈殿します。鍋の上のほうの透明な汁を上澄みと呼びます。7～8ヶ月ころの赤ちゃんには、この上澄みをスプーンなどですくい、湯で薄めて使います。

● 5～6ヶ月ころ

注意！ 5～6か月ころは、みそを加える前に取り分けます！

- ① とりわけたじゃがいも1～2切れ、ほうれん草の葉先1枚、きぬごし豆腐20gはそれぞれすりつぶす。
- ② お湯またはだし汁を加えてすりのばし、固さを調整する。

● 7～8ヶ月ころ

- ① とりわけたじゃがいも2～3切れは、フォークの背でつぶす。ほうれん草の葉先2枚はみじん切りにする。きぬごし豆腐30gは3mm角程度にきざむ。
- ② みそ汁の上澄み小さじ1を湯小さじ1で薄め、器に盛った①に加える。

● 9～11ヶ月ころ

- ① とりわけたじゃがいも3～4切れは、それぞれをフォークで3等分くらいにする。きぬごし豆腐45gとほうれん草の葉先3枚を取り出し5～8mm幅に刻む。
- ② みそ汁の汁小さじ1を湯小さじ2で薄め、器にもった①に加える。

● 1歳～1歳6ヶ月ころ

- ① とりわけたじゃがいも3～4切れは、それぞれをフォークで半分にする。きぬごし豆腐50gとほうれん草は葉と茎の部分を各2枚取り分け、1cm幅に切る。
- ② みそ汁の汁小さじ2は湯小さじ2で薄め、器に盛った①に加える。

*** みそ汁の具のバリエーション ***

買い置きの野菜や、乾物などを2～4種類組み合わせればOK！
たんぱく質の素材(豆腐・卵など)をプラスすると栄養バランスも◎。



※●の色は離乳食で使用できる時期

- かぶ
- かぶの葉
- 麩

- 豆腐
- じゃがいも
- わかめ

- ほうれん草
- 長ねぎ (加熱する)
- ひきわり納豆
※普通の納豆なら
みじん切りにして

- にんじん
- にら
- 卵 ●卵黄のみ
- 全卵

旬の野菜を取り入れて！

【春】

- さやえんどう
- たまねぎ
- キャベツ



【夏】

- かぼちゃ
- レタス
- なす

【秋】

- さつまいも
- 里いも
- えのきだけ
- 小松菜



【冬】

- 大根
- 白菜
- ごぼう
- れんこん

●油揚げや厚揚げ(1歳～) ※油が浮くので赤ちゃん用にとりわけてから最後に加えましょう。