

# 野菜スープを作る

**ポイント!** だしとしてもペーストやマッシュの硬さ調節としても使えます。キャベツや人参、玉ねぎなどアクが少なく、甘みのある野菜がおすすめです。素材そのものおいしさを味わいましょう。



野菜は切り口を大きくして茹でるとやわらかくなり、離乳食に使いやすいです。

鍋に野菜と野菜が浸る位の水を入れて火にかける。沸騰したら弱火にし、ふたをする。

野菜がやわらかくなったら火を止め、こし器でこす。野菜スープのできあがり！

# だしをとる

(こんぶ)

**ポイント!** 赤ちゃんが好むことが多いだしのうまみは、食欲を増し、素材のおいしさを引き立ててくれます。植物性のだしなので、やわらかな風味です。



こんぶはぬらしたペーパータオルでさっと拭く。

鍋にこんぶと水を入れ、30分位おいてから弱火にかける。

沸騰直前でこんぶを取り出す。こんぶだしのできあがり！

(こんぶ+かつお節)

**ポイント!** 混合だしでうまみもアップ！



こんぶだしが沸騰したら、かつお節を加える。

1~2分弱火で煮て火を止める。かつお節が沈んだら、こし器でこす。

こんぶ+かつお節の混合だしのできあがり！