

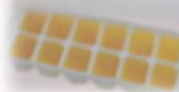
和風だしの作り方

和風だし (作りやすい分量)

水 …… 500ml
昆布 …… 5cm角くらい1枚
かつお節 …… 1パック (5gくらい)

市販のだしパックや顆粒だしは便利ですが、食塩が入っていたり、添加物が入っていたりします。よく確認して使用しましょう。

家庭では、製氷皿にいれ冷凍し、凍ったらまとめて袋などに入れておくと便利です。(1週間以内に使い切ります。)



- ①鍋に昆布と水を入れ、30分浸しておく。
- ②中火にかけて、沸騰する直前に昆布をひきあげる。
- ③沸騰したら火を止める。
- ④かつお節を入れて、2分おく。
- ⑤ぬらしたペーパータオルを敷いたこし器でこす。



大人もだし汁を活用し、おいしく減塩しましょう。
だし汁を活用し、煮物やみそ汁やうどんもおいしく食べることができます。

【調味料の割合】

肉じゃが	和風だし⑦：しょうゆ①：さとう①：みりん①
ひじきの煮物	和風だし⑦：しょうゆ①：さとう①：みりん①
茶碗蒸し	和風だし③：たまご①：しょうゆ少々：塩少々
うどんのかけ汁	和風だし⑩：しょうゆ①：みりん少々

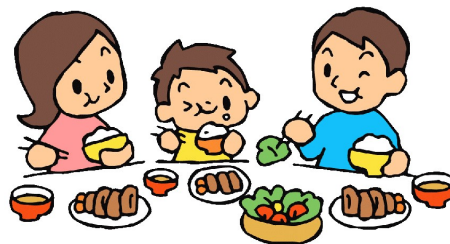


煮干しだしの作り方

煮干しだし (作りやすい分量)

保育所のみそ汁には欠かせないだし汁です！

水 …… 500ml
煮干し …… 5本くらい
(頭と黒いはらわたを取り除くと、苦みが出ません)



- ①鍋に煮干しと水を入れ、30分浸しておく。
- ②中火にかけて、沸騰したらアクをとりながら5分煮る。
- ③ぬらしたペーパータオルを敷いたこし器でこす。

※耐熱容器に水と煮干しを入れ、電子レンジで加熱し作ることもできます。

にぼしだしを使った みそ汁 (作りやすい分量 4人分)

だし汁 …… 1000ml
味噌 …… 25g
まいたけ、ほうれん草、大根など好みの食材

- ①鍋にだし汁を入れます。
- ②切った食材を鍋に入れて、煮立たせます。
- ③具材に火が通ったら火を止めます。
- ④味噌を溶き入れ、再び火を入れて沸騰直前に止めます。

おかゆの作り方

	米から作る時 作りやすい分量		ごはんから作る時 ラップをして レンジで加熱します。		1回分の 食事量
	米 (ml)	水 (ml)	ごはん	水	
10倍かゆ	大さじ1 (15ml)	大さじ10 (150ml)	20g	100g	20~40g
7倍かゆ	1/4カップ (50ml)	2カップ弱 (350ml)	30g	90g	50~80g
5倍かゆ	1/2カップ (100ml)	2.5カップ (500ml)	40g	80g	80~90g
軟飯	1/2カップ	300ml	50g	50g	80~90g
ごはん	1/2カップ	120ml			80~90g

※「10倍かゆ」は、米1に対して10倍の水を加えて炊きます。7倍の水だと「7倍かゆ」5倍の水だと「5倍かゆ」になります。

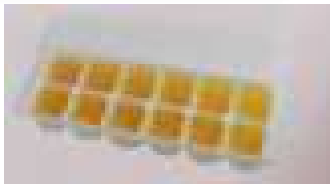
※ごはんから軟飯を作るときは、ふきこぼれるのでラップはかけずに加熱します。加熱後は、ラップをかけてしばらくおくと、蒸らしながら冷ます間に、水を吸ってふっくらします。

☆鍋から丁寧に炊くと、米本来の甘味が引き出されて、とってもおいしいおかゆになります。おかゆの仕上がりは、炊く量や鍋の大きさにも左右されます。忙しいときは、ごはんから作ったり、炊飯器を活用しても、十分おいしくできます。



※上記の分量で作ると、出来上がりは多めに出来ます。

※おかゆは製氷皿に、軟飯はラップに包み、冷凍保管しておくと便利です。保存には、保存袋を利用すると場所もとりません。



☆おかゆは、炊飯器で大人のごはんと一緒に作ることもできます。



湯呑み茶碗や耐熱容器に米と水を入れて、炊飯器のスイッチを入れます。

◎炊飯器の「おかゆモード」で炊くこともできます。火加減の調節も要りません。