

令和6年度版



久留米市イメージキャラクター

くるっぽ

子どもたちに食べさせたい 料理のレシピ集

～ 天然だしを味わう 保育所おすすめレシピ ～

はじめに

① 野菜だし

② 椎茸だし

③ 昆布だし

④ かつおだし

⑤ いりこだし



味覚の発達は、いろいろな味の経験が必要で、特に離乳開始から幼児期は重要期間です。

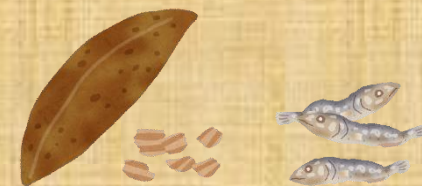
離乳食期から「うま味」を感じる経験を積んでおくことが大切です。

そこで活用したいのが、天然素材を使った「だし」です。
「だし」とは、昆布やかつお節、いりこなどを煮出した汁のことです。

市販品のだしは、塩分や化学調味料が含まれているものが多いので、天然素材を使った「だし」で手作りすると安心です。

天然素材を使った「だし」は香りが良く、「うま味」や「栄養」も豊富ですが、塩分はほとんど含まれていません。

離乳食から「うま味」に親しむことで、素材本来のおいしさを知り、確かな味覚を育てることにつながります。



はじめに

① 野菜だし

② 椎茸だし

③ 昆布だし

④ かつおだし

⑤ いりこだし

野菜だし



椎茸だし



昆布だし



かつおだし（花かつお）



かつおだし（かつお厚切り）



いりこだし



はじめに

① 野菜だし

② 椎茸だし

③ 昆布だし

④ かつおだし

⑤ いりこだし

〔材料〕 分量は自由 人参、キャベツ、玉ねぎなどアクが少ない野菜がおすすめ

【基本】野菜だしの取り方

【レシピ】野菜だしの離乳食



- ①野菜を細かくきざむ。 ②鍋に切った野菜を入れ、かぶる程度の水を入れて火にかける。



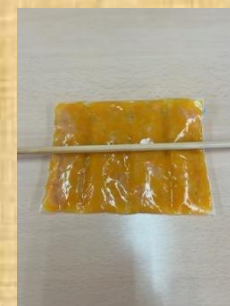
- ③20分ほど柔らかくなるまでコトコト煮る。 ④野菜が柔らかくなったら火を止め、野菜とスープに分ける。



「だし」として、和洋中いろいろな料理と相性がいいので、みそ汁やスープのほか煮物にも使えます。



野菜だしを取った野菜は各月齢の大きさに加工（裏ごしやきざみ）すると離乳食になります。



密閉容器や製氷皿、またフリーザーバックなどに入れ型をつけておくと1回分ずつ取り分け可能。冷凍ストック完成！

1週間を目安に使いきりましょう。

「だし」も冷凍保存可能です。離乳食を作る際に適切なとろみを調節する時に便利です。

離乳食開始時期

○離乳食初期（生後5～6か月） くせがなくまろやかで甘味のあるだし

はじめに

① 野菜だし

② 椎茸だし

③ 昆布だし

④ かつおだし

⑤ いりこだし

〔材料〕 干し椎茸：30g 水：1L

〔基本〕 干し椎茸だしの取り方



① 干し椎茸をさっと水洗いする。



② ラップをかけ、冷蔵庫で24時間おく。



〔アイデア〕 干し椎茸だしの取り方



耐熱容器にひたるくらいの水に浸し、ラップをかけ常温で10分ほどおき、電子レンジで600w約20秒温め、ラップをしたまま常温におき、もどす。

お湯や常温水ではなく、冷水でゆっくり時間をかけるのが、椎茸のうまみを引き出すポイント！



〔レシピ〕 柳川煮

材料	分量 (幼児1人分)
ごぼう	25g
豚肉	15g
人参	15g
玉葱	20g
干し椎茸	1g
サラダ油	小さじ1/2
干し椎茸だし汁	30cc
① 酒	小さじ1/5
砂糖	小さじ1/5
濃口しょうゆ	小さじ2/3
卵	20g
さやいんげん	10g

〔作り方〕

- ① 水で戻した干し椎茸は半分に切りスライスする。
- ② ごぼうはさがきにして、アクぬきをする。
- ③ 人参はせん切り、玉葱はスライスする。
- ④ さやいんげんは茹でて斜め切りする。
- ⑤ 卵は割りほぐしておく。
- ⑥ 油を熱し、豚肉を炒め、ごぼう、人参、玉葱、干し椎茸を炒め、Aで調味し柔らかく煮る。
- ⑦ 卵を流し入れ、火が通ったらさやいんげんを入れ、仕上げる。

〔レシピ〕 かみかみおこわ

材料	分量 (幼児1人分)
もち米	60g
大豆 (乾)	6g
干し椎茸	2g
ちりめん	6g
ひじき	1g
人参	8g
干し椎茸だし汁	5cc
みりん	小さじ1/2
① 酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1/3
サラダ油	小さじ1/2

〔作り方〕

- ① もち米と大豆は一緒に洗い、一晩水につけておく。
- ② 水で戻した干し椎茸、ひじき、人参をみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を引き、②の食材とちりめんを炒め、Aと水切りした①を入れ、汁がなくなるまで2~3分煮詰める。
- ④ 蒸し器に移し替え、約30分程度、強火で蒸す。

離乳食開始時期

○離乳食初期 (生後5~6か月) 濃厚な香りでうま味の強いだし

はじめに

① 野菜だし

② 椎茸だし

③ 昆布だし

④ かつおだし

⑤ いりこだし

〔材料〕 昆布：10g 水：1L

【基本】昆布だしの取り方



- ①キッチンペーパー等で ②鍋に水と昆布を入れ、 ③沸騰しないように弱火で
汚れをふき取る。 30分ほど浸けておく。 ゆっくりと加熱し、昆布から
小さな気泡が出てきたら火
をとめ、昆布をとり出す。

【アイデア】昆布だしの取り方



ポットに昆布と水を入れ、そのまま
冷蔵庫で8時間おき、昆布をとり出す。

昆布は種類があります。真昆布・
羅臼昆布・利尻昆布、日高昆布が
だし昆布としてオススメ！



【レシピ】水炊き

材料	分量 (幼児1人分)
鶏肉	40g
酒	少々
豆腐	25g
白菜	40g
人参	10g
大根	15g
えのき	10g
春雨	5g
④ 薄口しょうゆ	小さじ1/3
④ 濃口しょうゆ	小さじ1/3
昆布だし汁	50cc

〔作り方〕

- ①昆布だしをとる。
②鶏肉に酒をふっしておく。
③豆腐は2cm角、白菜は2cm幅、人参
大根は短冊切り、えのきはほぐし、
春雨は5cm幅に切る。
④だし汁に鶏肉、豆腐、白菜、人参、
大根、えのきを入れて煮る。
⑤春雨を入れひと煮立ちして、Aで調
味する。

【レシピ】親子汁

材料	分量 (幼児1人分)
鶏肉	10g
椎茸	1g
みつば	5g
卵	20g
薄口しょうゆ	小さじ1/6
昆布だし汁	100cc

〔作り方〕

- ①昆布だしをとる。
②椎茸はせん切りにする。
③卵は割りほぐしておく。
④みつばは2cmの長さに切る
⑤だしに鶏肉、椎茸を入れ、煮立っ
たら薄口しょうゆで調味する。
⑥卵を流し入れ、みつばを加え仕上
げる。

離乳食開始時期

○離乳食初期（生後5～6か月） アレルギーの心配が少なく、上品なうま味。素材の味わいを大切にするだし

はじめに

① 野菜だし

② 椎茸だし

③ 昆布だし

④ かつおだし

⑤ いりこだし

〔材料〕 花かつお：30g 水：1L

【基本】 かつおだし（花かつお）の取り方



① 鍋に水を入れ中火にかける。
鍋底からふつふつと小さな気泡が
出てきたら、かつお節を入れる。



② 沸騰直前で火を止め、
2～3分ほどおく。



③ ペーパータオルなどを
敷いたざるでこし、しぼる。

混合だしの取り方

水に昆布を30分ほど浸け、中火で沸騰直前まで加熱し、昆布を取り出し沸騰させる。火を止めたらかつお節を入れ、鍋底に沈んだら、ペーパータオルなどを敷いたざるでこすと、混合だしの完成！



〔材料〕 かつお厚切り：40g 水：1L

【基本】 かつおだし（かつお厚切り）の取り方



① 鍋に水を入れ火をかけ、沸騰したらかつお節を入れる。



② アクをとりながら、
5～6分ほど煮る。



③ 火を止め、ペーパータオル
などを敷いたざるでこす。

二番だしの取り方

一番だしを取った後のかつお節と1Lの水を入れ、火にかけ沸騰したら弱火で10分煮出し、火を止め少量のかつお節10g程度）を入れ、1～2分後こすと二番だしの完成！



離乳食開始時期

○離乳食中期（生後7～8か月） 花かつお：香りのよいうま味のきいただし 厚切り：うま味の強い濃厚なだし

はじめに

① 野菜だし

② 椎茸だし

③ 昆布だし

④ かつおだし

⑤ いりこだし

【アイデア】かつおだし（花かつお）の取り方



〔水だしで作る〕
ポットにお茶パックに入れたかつお節、水を入れ冷蔵庫で8時間置き、かつお節を取り出す。



〔コーヒードリッパーを使う〕
コーヒードリッパーにフィルターをセットし、かつお節を入れ、熱湯を注ぐ。



〔電子レンジを使う〕
耐熱容器に水、かつお節を入れ、ラップをせずに電子レンジで5分ほど加熱してこす。



〔急須を使う〕
急須にかつお節を入れ、熱湯をそそぎ蓋をし、3分ほど待ち全体をかき混ぜ、一気にこす。

【レシピ】けんちん汁（花かつお）

材料	分量（幼児1人分）
鶏肉	10 g
ごぼう	10 g
じゃがいも	30 g
人参	15 g
しめじ	10 g
豆腐	30 g
ねぎ	3 g
サラダ油	適量
① 塩	少々
② 薄口しょうゆ	小さじ1/6
かつおだし汁	100 cc

〔作り方〕

- ① かつおだしをとる。
- ② ごぼうはさがきにして、アクぬきをする。
- ③ じゃがいもと人参はいちょう切りにする。
- ④ しめじはほぐす。
- ⑤ 豆腐は1cmの角切りにする。
- ⑥ ねぎは小口切りにする。
- ⑦ 油を熱し、鶏肉、ごぼう、じゃがいも、人参、しめじ、豆腐を入れ炒める。
- ⑧ だし汁を入れ、具材が煮えたらAで調味し、ねぎを加える。

【レシピ】ごまだれうどん（かつお厚切り）

材料	分量（幼児1人分）
うどん（乾）	30 g
きゅうり	30 g
人参	10 g
わかめ	6 g
ツナ	15 g
コーン	10 g
かつおだし汁	10 cc
① 酒	小さじ1/5
② みりん	小さじ1/3
③ 砂糖	少々
④ 濃口しょうゆ	大さじ1
⑤ ねりごま	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1/2
ごま	2 g

〔作り方〕

- ① かつおだしを取り、Aで調味し、アルコール分を飛ばし冷ます。冷めたらマヨネーズ、ごまを混ぜ合わせる（たれ）
- ② きゅうり、人参はせん切り、わかめはざく切りにする
- ③ ②を茹で、水で冷まし、水気をしぼる
- ④ うどんを茹で、水でしめる
- ⑤ うどんを器に盛り、③、ツナ、コーンを盛り付け、①のたれをかける

離乳食開始時期

○離乳食中期（生後7～8か月） 花かつお：香りのよいうま味のきいただし 厚切り：うま味の強い濃厚なだし

はじめに

① 野菜だし

② 椎茸だし

③ 昆布だし

④ かつおだし

⑤ いりこだし

〔材料〕 いりこ：40g 水：1L

〔基本〕 いりこだしの取り方



① いりこを30分以上水に浸し、沸騰させる。

② 沸騰したら火を弱め、アクをとり、5分ほど煮出す。

③ 火を止め、ペーパータオルなどを敷いたざるでこす。

〔アイデア〕 いりこだしの取り方



① フライパンで3～4分ほど乾煎りし、粗熱をとる。そのまま冷蔵庫でひと晩つけておき、いりこをとり出す。

いりこの頭とはらわたを取り除くとすっきりしただしになります



〔レシピ〕 汁ビーフン

材料	分量 (幼児1人分)
ビーフン	5g
豚肉	10g
キャベツ	15g
人参	10g
玉葱	20g
もやし	20g
ねぎ	3g
④ 薄口しょうゆ	小さじ1/3
塩	少々
いりこだし汁	100cc

〔作り方〕

- ① いりこだしをとる
- ② キャベツ、人参は短冊切り、玉葱はスライス、もやしはざく切り、ねぎは小口切りにする
- ③ ビーフンは熱湯でゆでて戻す。水でよく冷やし、水気を切り、食べやすい大きさに切る
- ④ だし汁に豚肉、キャベツ、人参、玉葱、もやしを入れて煮る
- ⑤ ④で調味し、ビーフンを入れひと煮立ちさせ、ねぎを加えて仕上げる

〔レシピ〕 五目みそ汁

材料	分量 (幼児1人分)
鶏肉	10g
人参	15g
ごぼう	15g
厚揚げ	20g
椎茸	1g
ねぎ	3g
みそ	12g
いりこだし汁	100cc

〔作り方〕

- ① いりこだしをとる
- ② 人参はいちょう切りにする。ごぼうはさがきにし、水につけてアク抜きをする
- ③ 椎茸はせん切りにする
- ④ 厚揚げは2cmの角切りにする
- ⑤ ねぎは小口切りにする
- ⑥ だし汁に鶏肉と人参、ごぼう、椎茸を入れて煮る
- ⑦ 厚揚げを入れひと煮立ちして、みそで調味し、ねぎを加えて仕上げる

離乳食開始時期

○離乳食後期（生後9か月～） こくのあるうま味の強いだし