

令和6年度版



久留米市イメージキャラクター

くるっほ

子どもたちに食べさせたい 料理レシピ集

～ 天然だしを味わう 保育所おすすめレシピ ～



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。

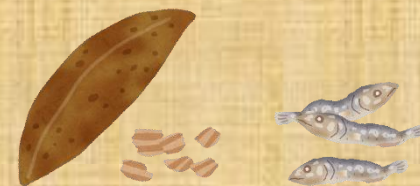
離乳食期から「うま味」を感じる経験を積んでおくことが大切です。

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

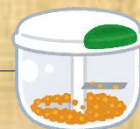
【レシピ】野菜だしの離乳食



- 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あるので、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で火
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。

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、火を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	10g
ごぼう	10g
じゃがいも	30g
人参	15g
しめじ	10g
豆腐	30g
ねぎ	3g
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	100cc

〔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）	30g
きゅうり	30g
人参	10g
わかめ	6g
ツナ	15g
コーン	10g
かつおだし汁	10cc
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	2g

〔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
- ③②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。

②ポットに水といりこを入れ、
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
- ⑤A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