

11月食育だより 乳幼児食

★だし 出汁の「うま味」を活用しましょう！

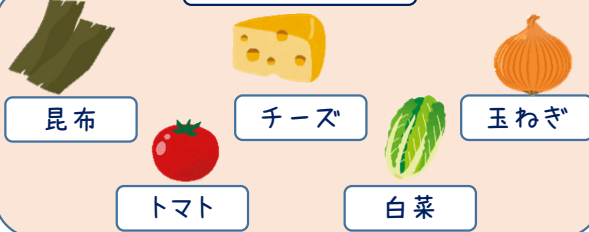
味覚は生まれたときにはすでに備わっていて、3歳頃から10歳頃までに急速に発達します。
味覚形成の基本は、素材の味を活かした「うす味」です。
出汁を利かせることで調味料をあまり使わなくてもおいしく食べられます。

うま味成分の種類

イノシン酸



グルタミン酸



グアニル酸



相乗効果でうま味UP!



うま味が
7~8倍に!!

- ・グルタミン酸×イノシン酸
 - ・グルタミン酸×グアニル酸
- の組み合わせが「うま味の相乗効果」を生みます。

お子さんが苦手なお野菜も、かつお出汁で茹でたり
素揚げした野菜をかつおだしで煮浸しにすると
苦味やえぐみが和らいで食べやすくなりますよ。



【肉豆腐】

【材料（幼児1人分）】

・豚肉	35g
・白菜	30g
・たまねぎ	20g
・にんじん	10g
・木綿豆腐	40g
・青ねぎ	3g
・出汁	30g
・濃口しょうゆ	5g
・本みりん	2g
・砂糖	2g
・酒	1g

■レシピ■

～下準備～

白菜…1口大に切る
にんじん…薄いいちょう切り
たまねぎ…7mmくらいの幅に切る
青ねぎ…斜め切りにする

～作り方～

- ①鍋に出汁・調味料を入れて、たまねぎ・にんじんを煮る。
- ②たまねぎ・にんじんに火が通れば豚肉を入れる。
- ③豚肉に火が通れば、白菜・豆腐を加えて煮込む。
- ④最後に青ねぎを入れ、軽く煮込んで完成。

出汁を使用したレシピ

- ・「出汁」とは、うま味成分を含む食品を水に浸してうま味成分を抽出した汁のことです。
- ・和食では食べ物や料理においしさを与える味や香りとして味噌汁やすまし汁、煮物やお浸しなど、様々な料理のベースとして使われています。