

だし汁の取り方



天然のだしのうまみを
使って、美味しい離乳食に！
大人用のみそ汁や煮物などにも
活用できます♪



★昆布だし 約2カップ（400ml）



だし昆布（3×6 cmくらい） 水 500ml（2.5 カップ）

- ①昆布はぬらしたペーパータオルでさっと拭く。
- ②鍋に昆布と水を入れ、30分以上つけておいてから、鍋を弱火にかける。
- ③昆布のまわりに泡がついてきたら、沸騰直前で昆布を取り出す。



★昆布とかつお節の混合だし

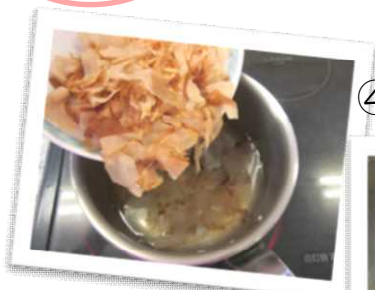
かつお節（10g）

- 上記 昆布だし ③までの後、
- ④沸騰したらかつお節を加える。
 - ⑤1～2分煮て火を止める。
かつお節が沈むまでそのままおく。
 - ⑥万能こし器やペーパータオルでこす。
☆かつお節を絞ると渋みが出るので絞らない。

かつお節は
7か月頃から
使用可能



③



⑤



⑥

★電子レンジで「だし汁」作り

水 150ml だし昆布（3×4 cmくらい）
（7か月ごろ～かつお節パック1袋）

- ①耐熱皿に昆布と（かつお節と）水を入れ、30分以上つけておく。
- ②600wで2分加熱する。
- ③万能こし器やペーパータオルでこす。

★野菜スープ（野菜からとっただし汁）の作り方



- ①野菜（玉ねぎ、人参、きゃべつなど、アクや香りの強くないもの）はザク切りにして鍋に入れ、材料にかぶるくらいの水を加え、アクをとりながら15分くらい煮る。
 - ②あら熱がとれたら、こし器などでこす。
- ※スープはまとめて作り、製氷皿でキューブ状に冷凍保存しておくくと便利です♪

