

★「だし」をとろう★

おいしい料理を作るには、だしは基本です。
離乳食の基本もだしから☆
親になる準備としてもだしはしっかりとりましょう♪

かつお・昆布だし

●材料(できあがり 約500ml)●

水……………3C

昆布……………5×5cm

かつお節……………1パック(3~5g)

●作り方●

昆布は沸騰させると
“ぬめり”が出るので注意!!

- ①鍋に水と昆布を入れ、20分くらい置いてから弱火にかける。
- ②沸騰したら昆布を取り出し、かつお節を加え、5~10秒煮て火を止める。
- ③かつお節が沈むのを待って、こし器でこせば、できあがり♪



時間がないときは、手軽な方法で☆

- ①耐熱容器に全ての材料を入れ、端を少し開けてラップをする。
- ②電子レンジで2分加熱する。
- ③こし器でこす。

だしをとった後のだしがらを利用して…

●ふりかけを作ろう！

- ①冷めただしがら(昆布・かつお節)を細かく刻む。(フードプロセッサー使用OK)
- ②フライパンに①を入れ、水分がなくなるまで炒る。
- ③弱火で焦げつかないように混ぜ、お好みで醤油、砂糖、ごまなどを加える。
- ④水分が飛んだら、できあがり♪