

だしのとり方

昆布だし

- ①昆布（5cm×5cm程度）はふきんで汚れをとり、はさみで両端に切り目を入れる。
- ②水2カップを入れた鍋に昆布を30分程つけておく。
- ③鍋を火にかけて沸騰する直前に昆布を取り出す。

和風だし

- ①沸騰させた昆布だし2カップにかつお節約2パック（小袋）を入れ、すぐに火を止める。
 - ②かつお節が沈んだら、ざるでこす。
- * 市販の顆粒だしを使用する場合は、**赤ちゃん用**のものを使いましょう。

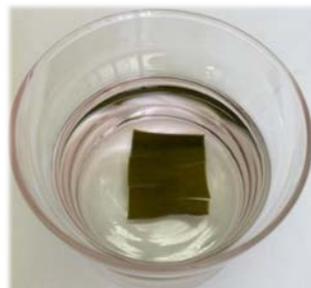
野菜だし

- ①離乳食に使用する野菜を2～3種類用意し、適当な大きさに切る。
 - ②鍋に野菜とかぶるくらいの水を入れて中火にかける。
 - ③沸騰したら弱火にし、20～30分程煮て、ざるでこす。
- * 野菜はそのまま離乳食に使えます。
- * ほうれん草などあくの強い野菜は避けましょう。



お手軽昆布だし 簡単

- ①昆布（3cm×3cm程度）はふきんで汚れをとり、はさみで両端に切り目を入れる。
- ②水1カップを入れた密閉容器に昆布を浸し、ふたを閉めて、半日程度冷蔵庫で保管する。
- ③ふたを外し、昆布を入れたまま、電子レンジで1分程温める。



お手軽かつおだし 簡単

- ①お茶パックにかつお節約1パック（小袋）を入れる。
- ②耐熱容器にお茶パックを入れ、熱湯1カップを注ぐ。

