



「出汁の作り方」



天然のだしを使うと、うま味があるので薄味でも満足できます。

※離乳準備食は昆布だしから始めます。

<<昆布だし>>

<材料>

- ・水 1000ml
- ・昆布 10g



<作り方>

- ①昆布を濡れ布巾などで拭き、切込みを入れます。
- ②水に30～60分浸けておきます。
- ③弱火にかけ、煮立てないようにします。
- ④沸騰直前に昆布をとりだします。

◎簡単昆布だし
密閉容器に水と昆布を入れ、冷蔵庫で一晩おきます。
★必ず加熱して使用してください。



※動物性たんぱく質(白身魚)を試して大丈夫であれば、かつおだしを使用できます。



<<かつおだし>>

<材料>

- ・水 1000ml
- ・かつお節 10g



<作り方>

- ①沸騰したら火を止めて、かつお節を入れます。
- ②中火で再沸騰したら、弱火で1～2分煮ます。
途中であくをすくいます。
- ③火を止め、しばらくおきます。
- ④かつお節が沈んだら、ざるに上げてこします。

◎簡単かつおだし
茶こしにかつお節を入れ、熱湯をかけます。

