

だしのとり方①

初期におすすめ

昆布 & しいたけだし

必要なもの



1 昆布は5cmくらいにカットして、ぬらしたペーパータオルでさっとふく。



2 鍋に水 400 ccと①の昆布、干し椎茸 1 枚を入れる。



3 30 分以上放置する。



4 鍋を火にかける。



5 沸騰の直前で昆布と干し椎茸を取り出し、火を止める。



昆布や干し椎茸のまわりに泡がついてきたら OK!

冷蔵庫で 2~3 日、冷凍庫で 1 週間程度で使い切ろう!

たくさん作ってペットボトルへ入れて冷蔵庫へ入れておくと、離乳食作り以外に味噌汁や煮物など普段の料理にも使えます。製氷皿に入れて凍らせると、必要な分だけ取り出せるので使いやすいです。フリージングに関する詳細は【フリージングの仕方】をご覧ください♪



やってみよう!

昆布 & しいたけだし ~ 簡単版 ~

1 昆布は5cmくらいにカットして、ぬらしたペーパータオルでさっとふく。



2 コップに水を入れ、①の昆布と干し椎茸を一緒に入れる。



3 ラップをして、冷蔵庫で一晩放置する。



必ず加熱して使いましょう!