



だしのとり方②



離乳食をはじめて
1か月くらいいたら...

昆布&かつおぶしだし

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の昆布を
入れる。



3 30分以上放置する。



4 鍋を弱火にかける。



5 沸騰の直前で昆布を取り出す。



昆布のまわりに泡が
ついてきたらOK

6 沸騰したらかつお節 (10g)
を加える。



7 弱火にして1~2分煮たら
火をとめる。
かつお節がしずむまで
そのままおく。



8 万能こし器やペーパータオルで
こす。



たくさん作ってご家庭での料理にも
使えます♪
フリージングを利用してもOK!
詳細は【フリージングの仕方】を
ご覧ください。

必要なもの



やってみよう!

昆布&かつおぶしだし ~ 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 お茶パックにかつおぶし小1袋
と①の昆布を入れる。



3 鍋に水 200 ccと②を
入れて火にかけ、沸騰したら
弱火にして5分程度煮る。

