

だしのとり方

基本のだし汁（昆布とかつおぶし）

- ① こんぶ（3～12cm）はふきんなどで汚れを取り、切込みを入れて水1カップ強にしばらくつけておきます。
- ② 中火にかけ、沸騰直前にこんぶを取り出します。
- ③ かつお節1/3カップを入れ、煮立たせないように1分ほど煮て火を止めます。
- ④ かつお節が沈むのを待ち、ざるやこし器でこします。



網じゃくしですくってもよいです！

かんたん水だし（昆布）



密閉容器に昆布と水を入れ、冷蔵庫で一晩おきます。
必ず加熱して使いましょう。



だしのうまみが素材の味を引き立てます。薄味の赤ちゃんにとっておいしい離乳食ができます。本物の味を教えてください。

多めに作って冷凍もできます。製氷皿で凍らせると1個ずつ使えて便利です。凍らせたら、ファスナー付きのポリ袋などに入れて保存しましょう。

