

おいしいだしをとりましょう



～薄味でもおいしく食べられます～

こんぶ

水 2カップ
こんぶ 約10cm

①昆布は表面を
さっとふき、水に
30分以上つけて
おく。

②弱火にかける。



③煮立つ直前に昆布
を取り出す。

【こんぶだしは、月齢 7, 8か月頃から使用することができます。】

こんぶ+かつおぶし

水 2カップ
こんぶ 約10cm
かつおぶし 約10g

①昆布は表面を
さっとふき、水に
30分以上つけて
おく。

②弱火にかけ沸騰
直前に昆布を
取り出す。

③かつおぶしを
入れてひと煮たち
させて火を止め、
しばらくおいて
ざるでこす。

【かつおだしは、月齢9か月から11か月頃から使用することができます。】

こんぶ+しいたけ

水 2カップ
こんぶ 約10cm
干し椎茸 中2枚

①昆布は表面を
さっとふく。
昆布と椎茸を
水に30分以上
つけておく。

②弱火にかける。



③煮立つ直前に昆布
を取り出す。
2～3分沸騰させ
て取り出す。

いりこだし

水 2カップ
いりこ 約10g
(中約10本)

①水にいりこを
つけておく。
(できれば一晩)

②中火にかけ煮立っ
たらあくをとる。



③沸騰後2～3分
煮て火を止め、
あみじゃくしで
すくう。

【しいたけ・いりこを使っただしは、離乳完了期に入ると使用することができます。】

◆ひとくちアドバイス◆

だし汁は、2～3日だったら冷蔵庫で保存できます。
1週間位保存したい場合は、製氷皿に入れて冷凍しておけばとっても便利！
使う分だけ取り出して、電子レンジで解凍して使いましょう。

