

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。

