

だしのとり方

昆布やかつお節などで作る天然のだしは、食材の味を引き立て赤ちゃんの味覚を育てます。また、薄味でもおいしく仕上がるので大人の料理にもおすすめです。

○かつお昆布だし

材料（作りやすい量）：昆布10cm/水3カップ/かつお節12g

- ①鍋に、昆布と水を入れ30分ぐらい置き、弱火にかける。
- ②昆布の表面に小さな泡が出てきたら昆布をとりだす。
- ③強火にし、煮立ったらかつお節を入れて火を止める。
かつお節が沈んだら、ざるでこす。



○簡単だし

【昆布だし】

容器に水と昆布を入れて、
冷蔵庫で3時間以上おく。



【かつおだし】

茶こしにかつお節を入れて、
熱湯を注ぐ。



○野菜だし



材料：キャベツ、にんじん、玉ねぎなど（合わせて100g）/水2カップ

- ①鍋に材料を全て入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして
20分煮て火を止める。
- ②冷めたらざるでこす。野菜は離乳食の材料として使える。



辛みやアクの少ない
野菜なら何でもOK

多めに作って冷凍しておけば、
より時短に！
1週間で使い切りましょう。

○冷凍保存で時短！



笛吹市