

合わせだしをとってみよう

※7 か月から使用できます。



材料（乳幼児用）

水…400ml（2 カップ）
昆布…2g(5cm 角くらい)
かつお節…4g



- ① 鍋に水を入れて浸けて置き（30 分くらい）火にかける（中火）



ここまで（昆布だし）なら 5～6 か月でも使用できます。

- ② 沸騰直前（鍋の底から小さな泡がふつふつ出るくらい）に昆布を取り出す



- ③ かつお節を加え、ひと煮立ちしたら火を止め、かつお節が沈むまで待つ



- ④ ザルにクッキングペーパーを敷き、耐熱ボウルなどの上に置き、こす



とっただしは冷凍保存ができます。製氷皿に入れて凍らせた後、ジッパー付きの冷凍用保存袋に入れて保存しておくと、においもつきません。（一週間をめやすに、必ず**加熱解凍**して使い切りましょう）
使う分だけ取り出して加熱解凍できるので、とても便利です。