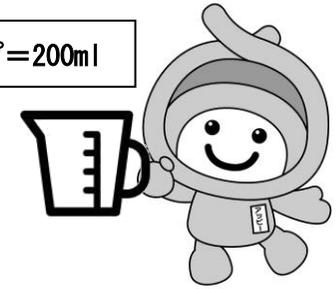


【だしのとりかた】

1カップ=200ml



昆布



【分量】
 (水・・・2カップ
 昆布・・・10cm

- ① 少し湿らせた布巾又はキッチンペーパーで昆布の表面の砂やごみを取り除く。
- ② 分量の水に30分以上つける。
- ③ ②を火にかけ、沸騰直前に昆布をひきあげる。

簡単！ 昆布だし

- ① 少し湿らせた布巾又はキッチンペーパーで昆布の表面の砂やごみを取り除く。
 - ② 容器に水と昆布を入れ、1時間程冷蔵庫に保管する。
- * 料理が出来上がるまでに、1度は沸騰させてください。

干しいたけ



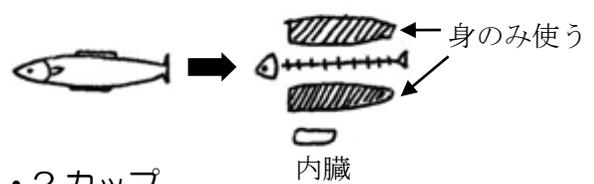
【分量】
 (水・・・・・・・・・・2カップ
 干しいたけ・・・3つ

- ① 干しいたけはさっと洗って汚れをおとす。
- ② ①を分量の水に入れ、半日おく。
- ③ もどったしいたけを取り除き、ごみをこして使う。

* 料理が出来上がるまでに、1度は沸騰させてください。

⚠ 離乳食で魚を使うようになるまで、魚系のだしは控えましょう。

煮干



【分量】
 (水・・・2カップ
 煮干・・・5本

- ① 煮干の腹わた・頭を取り除き、身を2つにさく。
- ② 分量の水に30分以上つける。
- ③ 中火で5分位煮て、途中浮いたアクはすくう。
- ④ そのままでもこして使ってもよい。

かつおぶし



【分量】
 (水・・・・・・・・・・2カップ
 かつおぶし・・・12g

- ① 分量の水を火にかけ、沸騰したらかつおぶしを加え、火をとめる。
- ② かつおぶしが鍋底に沈んだら、こして使う。

簡単！ かつおだし

【分量】
 (熱湯・・・・・・・・1カップ
 かつおぶし・・・6g

- ① 器にかつおぶしを入れ、上から熱湯を注ぐ。
- ② 5~10分置く。
- ③ 茶こしなどを使って、こす。