

# だしのとりかた



## 昆布だし

### 材料

昆布（15cm角） 1枚

水 2カップ

### 作り方

- ①昆布はうまみが出やすいように切込みを入れます。
- ②水に昆布を30分程つけておきます。
- ③中火にかけて、煮立つ直前に昆布を取り出します。

だし汁は、大人はみそ汁や煮物のベースにも使えます。

離乳食初期はお湯で十分ですが、離乳食が進んできたら、つぶしたものを伸ばしたり、とろみをつけるのに使ってみましょう。

さらに離乳食が進んできたら、干ししいたけ、かつお節、煮干し、さくらえびなどのだしも使ってみましょう。