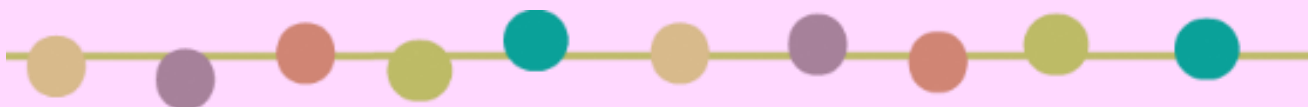


だしのとりかた



かつおだし

材料

水	500ml
かつお節	10g

作り方

- ①鍋に分量の水を入れ火にかけ、沸騰したらかつお節を入れ、30秒ほど煮て、火を止めます。
- ②かつお節が下に沈んだら、ざるなどでこします。

だし汁はみそ汁や煮物のベースにも使えます。

離乳食初期は水煮で十分ですが、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。

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