

基本編

だしの取り方

	材料	作り方	
昆布だし (出来上がり2%)	水 500ml 昆布 5g	①昆布は乾いた布でさっとふき、鍋に水と昆布を入れて30分程度置く。 ②鍋を火にかけ沸騰直前に昆布を取り出す。	生後5か月～
煮干しだし (出来上がり2%)	水 500ml 煮干し 10g	①鍋と水に煮干しを入れ、30分程度つける。 ②鍋を火にかけ沸騰したらアクをすくい、火を弱め10分くらい煮だして取り出す。	生後8か月～
かつおだし (出来上がり2%)	水 500ml かつお節 10g	①鍋に水を入れ、沸騰させる。 ②沸騰したら火力を弱めて、かつお節を入れ、30～60秒煮て火を止める。 ③かつお節が沈んだらザルでこす。	生後8か月～
混合だし 昆布(出来上がり1%) かつお節(出来上がり2%)	水 500ml 昆布 5g かつお節 10g	①鍋に水を入れて30分程度置き、蓋をしないで火かけ、沸騰直前に昆布を取り出す。 ②昆布を取り出し、再び沸騰したらかつお節を入れる。 ③数秒煮て火を止め、かつお節が沈んだらザルでこす。	

簡単編

	材料	作り方	ワンポイント
昆布だし	水 500ml 昆布 5g	①水と昆布をタッパーorボトルに入れ冷蔵庫で一晩おく。	最低でも3時間は漬けましょう！
煮干しだし	水 100ml 煮干し 2-3尾	①煮干しと水を容器に入れ、電子レンジで煮立つまで加熱する。	いりこの頭とワタを取り除くと、雑味がなく上品に味わいのだしになります！
かつおだし	熱湯 150ml かつお節 5g	①かつお節と熱湯を容器に入れる。 ②かつお節が沈んだら茶こしでこす。	