

## ☆だし汁を作りましょう

### ○材料(でき上がり量 500ml)

水・・・・・・・・550ml  
だし昆布・・・・5g  
かつお節・・・・かつおパック  
4袋(10g)

### ◇作り方

- ①昆布は、表面をふきんで軽く拭き、両端に切り込みを入れた後、分量の水を入れた鍋に30分くらいつけておく。
- ②鍋にフタをせずに弱火にかけ、沸騰直前に取り出し、かつお節を加え、ひと煮立ちしたら火を止め、かつお節が沈んだらこす。  
(こしたかつお節は絞らないこと。)

☆ 電子レンジでもだしが取れます ☆

- ① 水・だし昆布・かつお節を耐熱ボウルに入れてラップをかける。
- ② レンジ 600Wで5分加熱する。
- ③ 加熱後、2~3分置いて、茶こし等でこしたら完成。

## ☆だし汁の活用

離乳食を作る度にだしをとるのは手間がかかるので、多めにとって保存しておくとう便利です！

食材を煮る時だけでなく、混ぜご飯やうどん、バラバラして食べにくい食材のあんかけ等にも活用できます。

## ☆だし汁の保存

冷蔵保存…蓋つきの容器(または器)にだし汁を入れ、蓋をして(ラップをかけて)冷蔵庫へ入れる。

1~2日で使い切りましょう。

冷凍保存…製氷皿にだし汁を入れ、ラップをかけて冷凍庫へ入れる。

凍ったら外してチャック付きのフリージングパックに入れておくと、すぐに使用できます。

解凍は、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで加熱するだけで簡単にできます。自然解凍のみは厳禁です！

1週間を目安に使い切りましょう。

## ☆ベビーフードのだしを使用する

だしをとる時間がない場合、ベビーフードのだしを使用することもできます。

粉末タイプであれば、欲しい分だけ作ることができるので、保存の心配がありません。

使い方や分量は、商品をご確認ください。