

離乳食初期（5～6か月）

☆ 昆布だしのとり方 ☆

◇ 煮出し方法 ◇

◀ 材料 ▶

- ・水 1カップ（200ml）
- ・昆布 1枚（4cm×7cm・・・マッチ箱程度の大きさ）



◀ 作り方 ▶

- ① 昆布は硬く絞ったぬれ布巾で両面をさっと拭き、表面の汚れを取ったらはさみで3～4か所切り込みを入れる。
- ② 鍋に水と昆布を入れて中火にかけ、沸騰直前に取り出す。



簡単に昆布だしを取りたい時はこちら↓



◇ 電子レンジで取る方法 ◇

◀ 作り方 ▶

- ① 大きめの耐熱容器に上記分量の水と昆布を入れて、ふんわりとラップをかける。
 - ② 電子レンジで600w 2～3分加熱し、沸騰したら昆布を取り出す。
- ※電子レンジでの加熱時間はあくまでも目安です。使用機種によって加減して下さい。

◇ 水出し方法 ◇

◀ 作り方 ▶

- ① 容器に上記分量の水と昆布を入れ、冷蔵庫の中で10時間以上浸して冷蔵庫で置いておく。
- ② 昆布を取り出し、調理の際には必ず火を通して使用する。