

合わせだしをとってみよう

※7か月から使用できます。



材料（乳幼児用）

水…400ml（2カップ）
昆布…2g(5cm角くらい)
かつお節…4g

ここまで（昆布だし）
なら 5～6 か月でも
使用できます。



① 鍋に水を入れて浸けて置き（30分
くらい）火にかける（中火）



② 沸騰直前（鍋の底から小さな泡がふつ
ふつ出るくらい）に昆布を取り出す



③ かつお節を加え、ひと煮立ちしたら
火を止め、かつお節が沈むまで待つ



④ ザルにクッキングペーパーを敷き、
耐熱ボウルなどの上に置き、こす



とっただしは冷凍保存ができます。製氷皿に入れて凍らせた後、ジッパー付きの
冷凍用保存袋に入れて保存しておく、においもつきません。（一週間をめやすに、
必ず**加熱解凍**して使い切りましょう）
使う分だけ取り出して加熱解凍できるので、とても便利です。