



～基本の離乳食～

◎和風だしの作り方

調理時間目安 15分以下

【材料】

- 削り節……30g
- 水………1L

【作り方】

- ① 鍋に水を入れ、火にかけて沸騰させる
- ② 沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。
- ③ かつお節が鍋底に沈むまで1～2分おく。
- ④ 布巾やキッチンペーパーを敷いたざるで静かにこす。



※お茶パックや茶こしにかつお節を入れても簡単にだしがとれます。