**だしのとりかた**

****

**材料**

だし昆布５ｃｍ、かつお節２ｇ、水２００ｍｌ

**作り方**

１．昆布は、固く絞ったぬれたふきんでさっとふきます。

２．鍋に水と昆布を入れ、１０分以上（できれば一晩）おき、ふたをしないで弱火にかけます。

３．昆布に小さな泡がついてきたら、沸騰直前に昆布を取り出します。これで昆布だしがとれました。

４．とれた昆布だしをそのまま沸騰させ、かつお節を加えます。

５．弱火で１、２分煮たら火を止め、かつお節が沈むまでそのまま置きます。

６．手付きザルにペーパータオルをしき、かつお節をこすと７か月頃から使える混合だしがとれます。



**離乳食ワンポイントアドバイス、だしを簡単にとる方法**

**即席かつおだし**

１．器にかつお節を５g入れ、お湯を１００ｍｌ注ぎます。

２．かつお節が沈んだら、茶こしでこします。

**水だし昆布だし**

１．コップに水１５０ｍｌと５ｃｍ角のだし昆布を入れラップし、冷蔵庫にいれます。

２．１晩おくと、昆布だしがとれます。

**注意**冷蔵庫に入れて２日を目安に使いきりましょう。

（名古屋市東保健センター作成）