

# 昆布だしのとり方

## 材料

昆布 3cm程度  
水 1カップ(200cc)

## 作り方



- ① 昆布は乾いた布などでサッと拭く。  
(白い粉のようなものは旨味成分なので洗い流さない)
- ② 昆布に切りこみをいれる。
- ③ 昆布を分量の水につけ、戻るまでおく。(30分程度)
- ④ そのまま火にかけ、沸騰する前に昆布を取り出す。



### ★水に浸しておくだけでも美味しいだしがとれます★

作り方①、②までは、同じです。タッパーなどに昆布と水を入れ、一晩(8時間程度)浸しておくだけでも昆布だしができてあがります。できた昆布だしは、加熱してから離乳食に使用してください。



## 保存の方法

だし汁は、冷凍保存することができます。製氷皿に入れて凍らせます。凍ったら製氷皿からはずし、フリーザーバックや密閉容器に入れて冷凍保存しましょう。

一週間以内に使いきるようにしてください。

## とろみのつけ方

### ★水溶き片栗粉を使う場合

《水溶き片栗粉》

片栗粉：水＝1：2の割合で混ぜ合わせ、よく溶いて使用します。



いったん火をとめてから水溶き片栗粉を加え、全体に混ぜ合わせてから、再度加熱するとトロミが出ます。

⚠高温のものに水溶き片栗粉を加えると、ダメになってしまうのでご注意ください。

