

加熱なし！簡単！水出しだしの取り方



<材料（でき上がり 1リットル分）>

- 昆布（長さ10cm） 1枚
- 削り節 15～20g ※
- 塩、砂糖 各ひとつまみ
- 水 5カップ

※動物性の食材からだしを取るときは、たんぱく質を食べる練習をした頃(7～8か月)から始めましょう。

<作り方>

- ① 1リットル以上入る麦茶用のポットなどに昆布と削り節を入れ、塩、砂糖を加える。
- ② 水を注いでふたをし、冷蔵庫で一晩（6時間以上）置けば完成。

☆そのまま冷蔵庫で1週間ほど保存できます。それ以上保存する場合は、だし汁をこしてからファスナーつき保存袋に入れ、冷凍庫へ。2週間ほどで使いきりましょう。

☆水は水道水でOK。ミネラルウォーターを使う場合は、軟水がおすすめ。家族の人数が少ない場合や使う頻度が低ければ1/2量で作ってもOK