

お手軽離乳食レシピ！

手軽なだしのとおり方

マグカップで少量かつおだし（7～8か月頃から）

【材料】

かつお節 5 g
熱湯 1 カップ（200ml）



【作り方】

茶こしにかつお節を入れてカップにのせ、かつお節が浸るまで熱湯を注ぎ、5分置いたら完成。

電子レンジでかつお・昆布だし（7～8か月頃から）

【材料】

昆布 5 cm角 1 枚（約 3～5 g）
かつお節 ひとつかみ
水 2 カップ（400ml）



【作り方】

耐熱ボウルに材料を入れラップをふんわりかけて、600Wの電子レンジで3分加熱し、ざるでこしたら完成。