

～離乳食にも役立つ～
だしのとり方

(できあがり 1.5 カップ分)

* 水 2 カップ

* けずり節 9 g

水を火にかける。

沸騰したらけずり節を加える。

沸騰しはじめたら火を止める。

そのまま静かに 1 ～ 2 分おいて、
ざるでこす。

