

知っているのと、ずっと使えます

“だし”の取り方

準備するもの



小鍋 まとめて作るなら
おおきいものでも



こし器 鍋と同じ位の
大きさが便利

少しの量なら、
茶こしで代用可



あると便利!

ふきん、ペーパータオル、キッチンバサミ、
菜箸、ボウル、耐熱容器など

初期から 野菜スープ (野菜だし)

材料 野菜 4~5 種類 40~50g

(キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、サツマイモなど)
食材が増えてきたら、きのこ類など

作り方

1. 4~5種類の野菜を水から中火~弱火で柔らかくなるまで、できたスープだけをそのまま使用する。
2. 30分煮て、こして、スープを使用する。

2回食以降 こんぶだし



材料 昆布 (10cm角) 1枚
水 3カップ (600ml)



作り方

1. 鍋にふきんで軽く汚れをふき取った昆布、水を入れて30分置き。中火にかけて煮立つ直前に昆布を取り出す。

もっと簡単に!

材料 昆布 (5cm角) 1枚
水 2カップ (400ml)

作り方

1. 蓋つきの容器に汚れをふき取った昆布、水を入れて冷蔵庫で半日おく。
2. 鍋に移し替え、一度煮立ててから使用する。

2回食以降

しいたけだし

材料 干しシイタケ
スライス 5枚程度
水 2カップ



もっと簡単に！

作り方

1. 干しシイタケを軽く水であらう
2. ボウルに干しシイタケ、水を入れラップをして、半日おく。
3. 鍋に移し替え、一度煮立ててから使用する。

作り方

1. 耐熱容器に干しシイタケと水を入れ、10分おく。
2. 電子レンジで20～30秒加熱する。シイタケがやわらかくなったら完成。

魚・肉が食べられるようになったら

かつおだし

材料 かつおぶし 2パック
水 3カップ



もっと簡単に！

作り方

1. 鍋に水を入れて強火にかけ、煮立ったら鰹節を加えて火を止める。
2. 鰹節が沈んだら、こし器やざるでキッチンペーパーでこす。

作り方

1. 茶こしに鰹節をいれて、耐熱容器にセットする。
2. 熱湯を注ぎ完成。

かつお&昆布だし

材料 昆布 長さ10cm2枚
かつおぶし 2パック
水 2カップ

作り方

1. 昆布の汚れをふき取り、はさみで切り込みを入れて、水をいれた鍋に5分程度漬ける。
2. 鍋に火をかけて、煮立ったらかつおぶしを入れて火を弱め、さらに煮て火をとめる。
3. かつおぶしが沈んだら、静かにこして冷ます。