

<7～8か月頃>

意外とカンタン！

★和風だし

材料

だし昆布	2cm
削りかつお	小さじ1
水	100ml



<作り方>

- ① 耐熱容器に水、だし昆布を入れ10分間つける
- ② ①に削りかつおを入れ、ラップをしてレンジ(600W)で約50秒間加熱する
- ③ ②を茶こしでこす

ベビーフードの和風だしを利用しても◎

