



## 簡単・おいしい一番(混合)だしのとり方

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

だしこんぶ	3cm角
かつお節	4g
水	500ml

栄養価	こども1人分
エネルギー	0 kcal
食塩相当量	0.0 g

### 作り方

- ① 鍋にこんぶと水を入れ、最低20分、余裕があれば半日ほど浸す。
- ② ①を中火で加熱し、細かい泡がプツプツ現れたらこんぶを引き上げ、沸騰させる。
- ③ かつお節を加えて混ぜ、再沸騰したら火を止めて冷まし、かつお節が沈んだら茶こしなどでこす。

☆ かつお節は、ほうれんそうのお浸しなどにかける小袋(4g入り)1パックで大丈夫です。

大人2人+こども1人分の汁物を作るのに適量(400mlほど)のだし汁がとれます。

☆ 天然のだし汁は、市販品と比べて香りがとても良く、塩分は微量しか含まれないため、赤ちゃんの離乳食をはじめ、汁物、煮物、茶わん蒸しなど、いろいろな料理に使えます。

保存は、冷蔵なら2日以内、それ以上は風味が落ちるため、冷凍がおすすめです。

☆ だし汁300mlにしょうゆ、みりん各大さじ2を加えて煮立てれば、とても香りの良いめんつゆが作れます！

