

お手軽減塩レシピ

【かつお節と昆布のだし巻き卵】

かつお節と昆布を一晩水につけておくだけで、美味しいだし汁が完成します。

顆粒だしと比べて、余計な塩分が含まれていないのがポイントです。

だし汁を使って、今回はだし巻き卵を作ります。

材料(2人分)

だし汁
を作っておきます



*だし汁用

卵	2個
だし汁	90ml
醤油	小さじ1
片栗粉	小さじ1
塩	1つまみ

★だし汁	
かつお節	30g
昆布	20g
水	1L

作り方【1人分の食塩相当量:0.4g】

- ① 1リットルの水に昆布とかつお節を入れて冷蔵庫で一晩おく。
- ② ①のだし汁とその他の材料をボウルに入れてよく混ぜる。
- ③ 卵焼き器で焼く



できあがり！