

お手軽減塩レシピ

【減塩！美味しい水だし】

水に材料をつけておくだけで、美味しいだし汁の完成です。
市販の顆粒だしと比べて余分な塩分が含まれていないので、手軽に減塩ができます。

材料(各800ml分)



かつお節
あるいは
煮干し

作り方【1人分の食塩相当量:0.4g】

- ① 口が広めの容器に、それぞれ材料を入れる。
- ② 冷蔵庫で8時間から10時間置いて出来上がりです。

♪ ポイント ♪

- ・煮干しの匂いが気になる場合は、**腹わたと頭を取ると、苦みや臭みが少なくなります。**
- ・かつお節は、お茶パックに入れておくとしが楽です。

【昆布とかつお節】

水 1L
昆布 20g
かつお節 30g(お茶パックに入れる)

◎使用例:野菜の煮物やお吸い物

【昆布と煮干し】

水 1L
昆布 20g
煮干し 15g

◎使用例:お味噌汁



できあがり！