



6月のお手軽減塩レシピ

“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

【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

《作り方》

- 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取り出しが楽です。

かつお節、
あるいは
煮干し



1人分 食塩相当量 0.4g