



# 10月のお手軽減塩レシピ

## “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、おい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)

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 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



だし汁を作っておきます



だし汁用



1人分 食塩相当量 0.4g