

基本のだし・野菜スープ

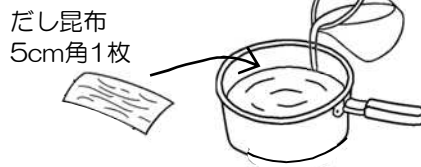


だしのとり方

《基本のとり方》

水 200ml

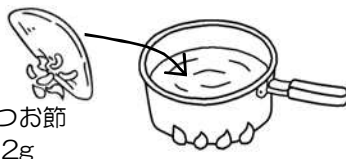
【材料】 大人の汁物1杯分
 水…………… 200ml
 だし昆布…………… 5cm角
 かつお節…………… 2g



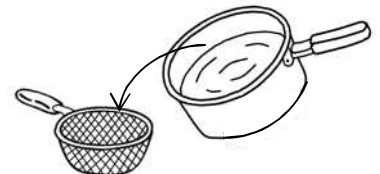
① 鍋に水を入れ、5cm角に切った
 だし昆布を入れ、10分くらいおいておく。



② 火にかけ、沸騰する寸前に
 だし昆布を取り出す。



③ かつお節を入れ、1分間沸騰させる。



④ 火を止めて、かつお節が沈みだしたら、
 ざるなどでこす。

初期のころは、②までの
 作り方で昆布だしを
 使いましょう。
 干しいたけも、だしとして
 使えます。
 煮干やかつお節は
 中期から使いましょう。

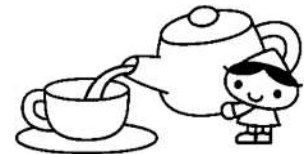
《手軽なとり方》

★少量なら…急須を利用♪

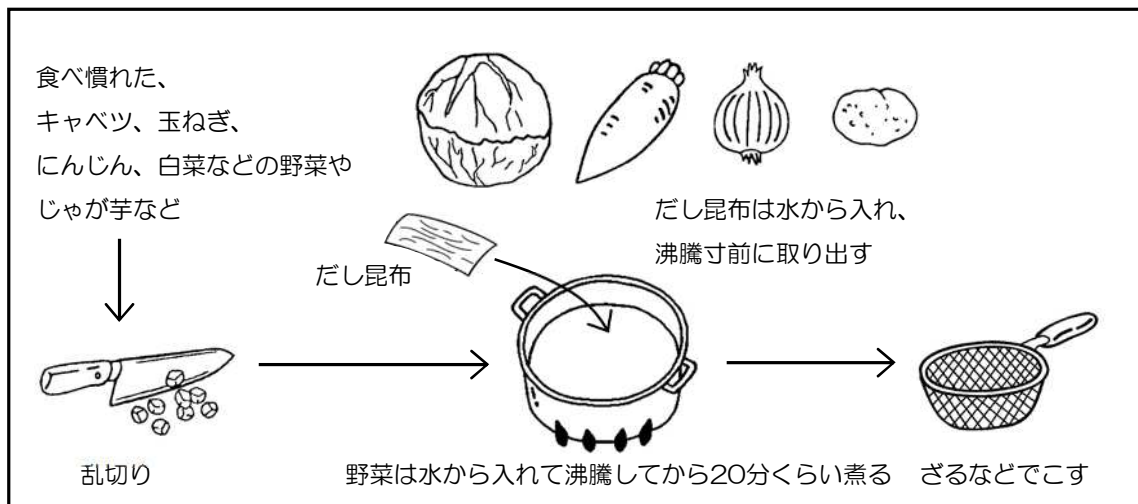
- ① だし昆布をキッチンバサミで細くせん切りにする。
- ② ①の昆布とかつお節をお茶パックに入れる。
- ③ 急須に入れ、沸騰したお湯を注ぐ。

★たくさん使うなら…簡単昆布だし♪

- ① 広口のビンにだし昆布を入れる。
- ② ビンに水（湯冷まし）を注ぐ。
- ③ 冷蔵庫に入れておく。



野菜スープの作り方



だしや野菜スープの保存方法

