

綾 循

し

し

ピ

100均一で購入できる

天然だしは香りがいい



お湯をそそぐだけ!

裏面にレシピがあります

お湯をそそぐだけでできちゃう/塩分量0g

和風だし



材料
 かつお節・・・20g
 昆布・・・2g
 お湯・・・650ml

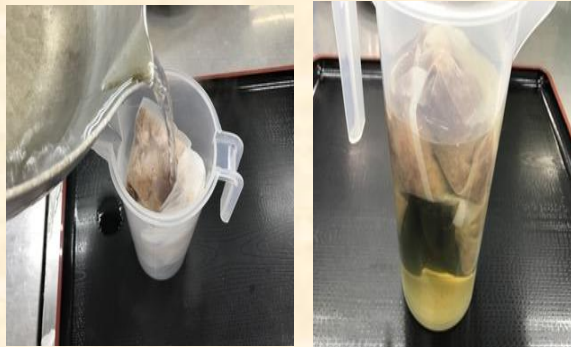
だし袋
 耐熱容器

100均一で購入可能です！



作り方①

お湯をわかす。
 お茶のネットの中に鰹節をいれる。
 容器の中に昆布と一緒にいれてお湯
 をそそぐ。



作り方②

短くて1時間ほどで十分な
 出汁がとれます。
 一晩ぐらい置いておくと濃
 いめのだしになります。
 更に濃いめが好きの方は多
 めに鰹節や昆布を入れて、
 長い時間浸けてください。



濃い目の出汁ができるので、
 もしかしたら半分の量のかつ
 お節でも十分なうま味がでる
 かもしれません。

薄口醤油5g みりん1g 酒1g
 gで出汁が香る美味しいすま
 し汁になります(塩分0.8g)。
 ぜひお試しください。