

家でも減塩！～おだしをとろう～



最近は様々な形態のおだしがあり、家でおだしをとる方は少なくなっているかもしれません。

よくある顆粒のおだしはきちんと規定の量で作っても、天然のおだしと比べると2～3倍近くの塩分を含みます。登場回数の多いおだしから減塩を意識してみてもいいでしょうか？

- ① 昆布をピッチャーなどにいれ、水を注ぎます。このまま一晩（5～6時間）おいてください。
昆布の量は、作りたい量にあわせてください。
目安としては、水200mlにつき昆布1～2g（5×4cm程度）。
- ② だし用のかつお節をお茶パックに詰めます。
少し時間のあるときに、かつお節をお茶パックに詰めておくと、調理のときに楽チンです。
かつお節の量も、作りたい量にあわせてください。
目安としては、水200mlにつきかつお節1～2g（軽くひとつかみ程度）。
- ③ ①の昆布だしを鍋に入れ、火にかけます。
軽く沸騰したら、②のかつお節のパックを入れて軽く煮出して（30秒程度）、パックを取り出します。

家でも減塩！～おだしをとろう～



最近は様々な形態のおだしがあり、家でおだしをとる方は少なくなっているかもしれません。

よくある顆粒のおだしはきちんと規定の量で作っても、天然のおだしと比べると2～3倍近くの塩分を含みます。登場回数の多いおだしから減塩を意識してみてもいいでしょうか？

- ① 昆布をピッチャーなどにいれ、水を注ぎます。このまま一晩（5～6時間）おいてください。
昆布の量は、作りたい量にあわせてください。
目安としては、水200mlにつき昆布1～2g（5×4cm程度）。
- ② だし用のかつお節をお茶パックに詰めます。
少し時間のあるときに、かつお節をお茶パックに詰めておくと、調理のときに楽チンです。
かつお節の量も、作りたい量にあわせてください。
目安としては、水200mlにつきかつお節1～2g（軽くひとつかみ程度）。
- ③ ①の昆布だしを鍋に入れ、火にかけます。
軽く沸騰したら、②のかつお節のパックを入れて軽く煮出して（30秒程度）、パックを取り出します。