

旨味を活かして 減塩につとめましょう!



だしの旨味を利用することで、しょうゆなどの調味料を減らし、減塩につなげることができます。

かつお節、昆布、煮干しや干し椎茸などでだしをとって、料理などに使ってみましょう。



〈とっても簡単!ご家庭ですぐにできるだしの取り方〉



① 鍋に水を沸かす。



② 沸騰したところに、かつお節を入れ、火を止める。



③ かつお節が沈んだところでこす。

※水に対して、かつお節は2%です(水500ml,かつお節10g)

必要なだし汁が少量の場合、汁わん1杯にお湯をそそぎ、かつお節の小袋1つ入れてこすと簡単にだしをとることができます。