

# だしの取り方

## \* かつおと昆布の合わせだし \*

材料 (出来上がり300~400cc)

削り節10g こんぶ5g 水500cc

作り方

(1) 昆布は表面の汚れをふき取って、切り込みを入れ、水と一緒に鍋に入れて火にかける。



(2) 沸騰直前にこんぶを取り出し、削り節を入れて火を止め、数分置いてこし器でこす。



## \* コップでとるだし汁 \*

材料

昆布 2×3cm 水1カップ

作り方

(1) 昆布の表面の汚れをふく。

(2) コップに水と昆布を入れてレンジで2分加熱する。

## \* 野菜スープ \*

材料 (出来上がり200~300cc)

キャベツ、にんじん、小松菜などを合わせて80g

水500cc

作り方

(1) 鍋に野菜と水を入れて火にかける。

(2) 沸騰したら、弱火にし、あくを取りながら20~30分煮る。

(3) こし器でこす。

