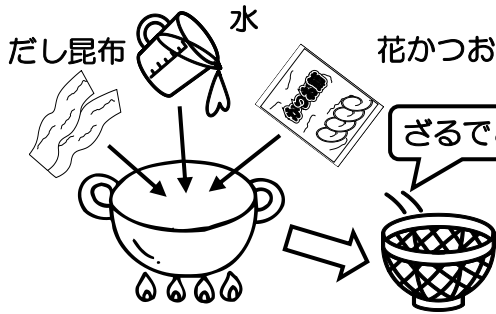




# だし汁の作り方



## だし汁



- ①鍋に水とだし昆布を入れ、10分程度おいてから火にかける。
- ②沸騰直前に昆布を取り出す。⇒これで昆布だし
- ③花かつおを入れる。
- ④1分間沸騰させる。
- ⑤ざるでこす。⇒これで合わせだし

※はじめは、昆布だしから。

分量の目安：水1ℓ だし昆布7～10g（10cm角）  
花かつお13～15g（軽く2つかみ）

☆だし汁は、製氷皿や保存パックに1回分ずつ小分けにして冷凍しておくと便利。  
冷凍したものは、1週間以内に使いましょう。



# 使える調理方法



### すりおろす

根菜・高野豆腐  
・麩などの乾物、  
冷凍したパンや  
鶏ささみに最適。

### つぶす

やわらかくゆでると簡単に  
つぶせる。  
●すり鉢で  
●大きいフォーク  
やマッシャーでつぶす

少し進んだら  
挑戦しよう！

### 裏ごしする

すりつぶすよりもな  
めらかに仕上がる。  
繊維のある野菜や  
いも類の他、  
ゆで卵の黄身や  
豆類、果物に最適。

### とろみをつける

パサパサする食材はとろみをつ  
けると食べやすい。とろみ  
づけには、水溶きかたくり粉、  
おかゆ、じゃがいも、すりお  
ろしたパンなどが使える。  
とろみは大人のものよりゆるめ  
に。

### とりわける

家族の料理を  
味付ける前に  
取って子ども用  
に調理する。