

簡単に作れておいしく適塩な料理を紹介します

はちかつキッチン 第3弾

問 保健総務課 (☎ 829・7771)

公立の小・中学校給食の味を家庭でも♪ まずはおいしさの基本“合わせだし”の取り方を紹介します。

これまでのメニューはこちらから▶



『おいしく、適塩!』をかなえるレシピを紹介している「はちかつキッチン」。今月号から第3弾がスタートします。

“合わせだし”を活用した公立の小・中学校給食のうまみたっぷり料理を紹介します。

No. 1 | 合わせだし



材料

水 1L
出し昆布 10g
かつお節 20g

作り方

- ① 鍋に昆布と水を入れ、1時間～1晩くらい浸ける。
- ② 鍋を火にかけ、中火～弱火でゆつくりと温め、沸とうする直前に昆布を取り出す。
- ③ かつお節を加え、再沸とうしたら火を止める。
- ④ かつお節が沈んだら、ザルでこす。