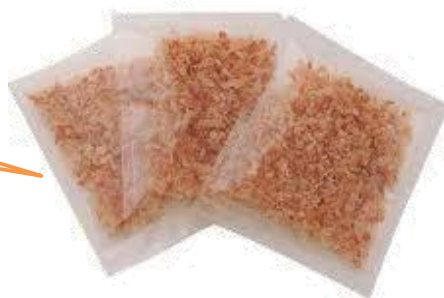


出汁のとり方

離乳食の時期は、腎臓に負担をかけないよう薄味にします。薄い味付けでも、出汁の旨味をきかせることで、おいしい離乳食を作ることができます。



かつお節パックを使って、簡単に
出汁をとれます。



急須にかつお節を入れ、沸騰したお湯を入れて、3～4分したらかつお節を取り出して出来上がり。

出汁パックにかつお節を入れてコップ等に入れ、お湯を注ぐだけでも出汁がとれます。

家族のみそ汁や汁物、カレー、シチューを作る際の煮汁を活用します。

料理の際、調味料で味付けをする前に汁だけを取り分けます。野菜の旨味があるおいしい出汁をとることができます。

