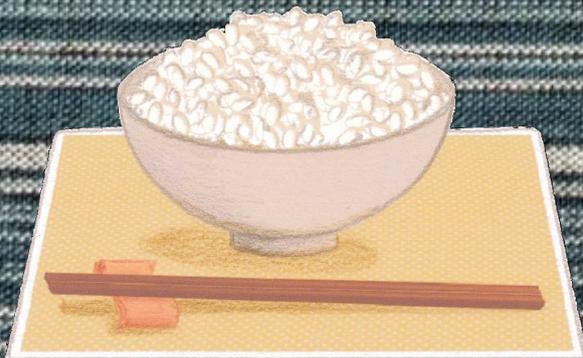


いただきます ♡ の本

No.2



食事を大切に思う  
気持ちを表すことば

「いただきます ♡ 」

松阪市

・ ・ ・ はじめに ・ ・ ・

# 食生活

基本は適切な量で  
栄養のバランスの良い食事

年齢とともに基礎代謝が低下して、エネルギー消費量が少なくなるので、食べすぎには注意しましょう。自分に見合った食事量を心がける事も必要です。また、食事を抜くと栄養のバランスが整えづらいうえ、次の食事の吸収が高まり太りやすくなってしまいます。



## バランスのとれた「3つのお皿」

主食 主菜 副菜

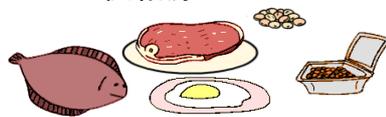
### 副菜

からだの調子を整える  
ビタミン・ミネラルを  
たっぷり含む



### 主菜

からだをつくるもと  
たんぱく質・脂肪の  
供給源



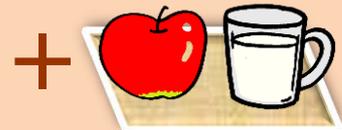
カルシウムの  
供給源



ビタミンCやカリウム  
などの供給源

### 主食

エネルギーのもと  
脳の働きに欠かせない  
糖質の供給源



その日の体調や活動のしかたで  
食事量に変化があっても  
一週間単位で ある程度食べて  
いれば心配いりません。



# ～お弁当からバランスを学ぼう～

## お弁当…5つのポイント

1

お弁当箱(大きさ)の選び方

1日のエネルギー量の1/3 (kcal) ⇒ お弁当箱の容量

《例えば》

30～40代の活動量の少ない女性…1750Kcalの1/3 = 583Kcal ⇒ 約580ccのお弁当箱

30～40代の活動量の少ない男性…2300Kcalの1/3 = 766Kcal ⇒ 約760ccのお弁当箱

日本人の食事摂取基準(2015年版)より

2

食材のバランス

副菜 2	主食 3
主菜 1	

主食…ごはん

主菜…みそ焼きチキン・卵焼き

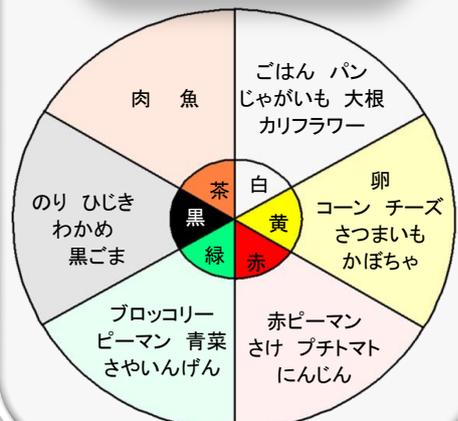
副菜…ひじきの炒り煮

こんにゃくのきんぴら

☆動かないように  
しっかり詰める。

3

彩りのバランスが  
栄養のバランス



5

鮮度を保つ

食材は冷ましてから  
ふたをする



☆手や器具は清潔に

季節(旬)の  
食材を使おう

4

調理のバランス

焼く・炒める  
煮る・揚げる



☆油料理ばかりにならない  
ようにする。

# おいしいお弁当レシピ

## 主菜

### アジのレモン漬け

(材料) 4人分

アジ(中)	3枚おろし	2尾分
小麦粉		適宜
サラダ油		大さじ1
A	砂糖	小さじ4
	しょうゆ	大さじ1/2
	酢	大さじ1/2
	レモン汁	小さじ1

(作り方)

- ① アジに小麦粉をつけ、フライパンでカリッと焼く。
- ② 調味料Aに、①のアジをからめて出来上がり。



## 主菜

### みそ焼きチキン

(材料) 4人分

鶏肉	1枚	
B	赤みそ	大さじ2
	みりん	大さじ2
	さとう	大さじ1
	油	適宜

(作り方)

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れて焼く。火が通ったら調味料Bを加えて味をからませる。



#### 鶏肉応用編

#### 照り焼きチキン

鶏肉を前夜にしょうゆ、みりん各大さじ2杯に漬けて置いて、アルミはくの上に並べオーブントースター(またはフライパン)で焼く。刺身の残りでも応用できる。

#### 網焼きチキン

鶏肉に塩、こしょう少々をすり込んで、魚焼き(またはオーブントースター)で焼く。  
※ローズマリーを入れると洋風な香りになる。

## 副菜

### ジャーマンポテト

(材料) 4人分

厚切りベーコン	2枚
じゃがいも	中3個
いんげん	8本
塩	少々
粗挽きこしょう	少々

(作り方)

- ① ジャがいもは皮をむき1口大、いんげんは2cmに切り、それぞれやわらかく湯がいてザルにあげる。(レンジで加熱しても良い)
- ② ベーコンは1cm幅の短冊切りにしてフライパンで小さな火でカリカリになるまで炒める。
- ③ ②に①の野菜を入れ、塩とこしょうで味を調える。



## 副菜

### かぼちゃの含め煮

(材料) 4人分

かぼちゃ	1/4個
砂糖	大さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ2
かつおだし(※)	適宜
(※) P14「かつおだし」参照	

(作り方)

- ① かぼちゃは、食べやすい大きさに切り面取りをする。
- ② 鍋に、①のかぼちゃを入れてだし汁をひたひたに注ぐ。調味料を入れ、落とし蓋をして中火でやわらかくなるまで煮る。
- ③ 火を止めてそのまま味を含ませる。



#### かんたん応用編

①のかぼちゃに塩少々振りかけ、蒸し器で7分ほど蒸しても素材の味でおいしい

## 副菜

# ごま和え大根

(材料) 4人分

切干大根	35g	
小松菜	60g	
にんじん	30g	
油揚げ	1枚	
C {	うすくちしょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	白いりごま	大さじ2

(作り方)

- ① 切干大根は水に戻し、好みのかたさにゆで食べやすい大きさに切る。人参はせん切りにしゆでる。小松菜はさっとゆで、1cmくらいに切る。油揚げは湯通ししてせん切りにする。
- ② ごまをすり、調味料Cを合わせ、水気を絞った①を和える。



## 副菜

# きのこの当座煮

(材料) 4人分

しめじ	100g (1パック)	
えのき茸	100g (1パック)	
まいたけ	100g (1パック)	
D {	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	ごま油	大さじ1
	とうがらし(輪切り)	少々

(作り方)

- ① しめじは石づきを取り、小房に分ける。えのきは石づきを取り、半分にする。まいたけは小房に分ける。
- ② フライパンにごま油を熱し、とうがらしを入れ油に香りを移す。①のきのこを入れ炒める。調味料Dを入れ汁がなくなるまで煮る。



## 主菜

# すき焼きピーマン

(材料) 4人分

牛こま肉	100g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
ピーマン	4個

(作り方)

- ① ボウルに入れた牛こま肉に砂糖、しょうゆ、酒で下味をつける。
- ② ピーマンを縦半分に切り種を除く。
- ③ ②のピーマンに①の肉を詰めてレンジで3分程度(肉に火が通るまで)加熱する。



## 主菜

# だし巻き卵

(材料) 4人分

卵	3個
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/4
かつおだし(※)	大さじ3

(※) P14「かつおだし」参照

(作り方)

- ① ボウルに卵を入れ箸でよくほぐす。
- ② 調味料とだし汁をいれ、よく混ぜてからフライパンで焼く



かんたん応用編

だし汁を、市販の「つゆの素」で作り代用すると楽チン

# ～伝統料理からバランスを学ぼう～

## おせち料理をふだんから

主菜

### のし鶏

フライパンひとつで簡単！  
さめてもおいしい！



【材料 作りやすい分量】

鶏ひき肉	600g	
塩	小さじ1/3強	
卵	1・1/2個	
片栗粉	大さじ3	
A	しょうが汁	大さじ1・1/2
	しょうゆ	大さじ1・1/2
	酒	大さじ3
	砂糖	大さじ1・1/2
	みそ	大さじ1・1/2
白ごま	大さじ5	

《作り方》

- ① ボウルに鶏ひき肉と塩を入れ、粘りが出るまで練る。
- ② ごま以外の残りの材料と、Aをすべて入れ、なめらかになるまでよく練り混ぜる。
- ③ 温めて弱火にしたフライパンに②を敷きつめる。その時、フライパンの中央はアルミプリンカップなどを置き焼き上がりりがドーナツ状になるようにする。表面を平らにし、その上に白ごまをぎっしりとのせる。
- ④ ふたをして15～20分加熱する。表面に弾力が出てきたら焼き上がり。
- ⑤ フライパンから取り出し、扇形に切り分ける。
- ⑥ ⑤に竹フォークをさし、出来上がり。

主菜

### 筑前煮

副菜

保育園や学校の給食メニューでも人気の高い  
筑前煮！味をよくしみこませるのがコツ。  
里芋を入れてもおいしい



【材料 作りやすい分量】

鶏肉	1枚(200g)	
ごぼう	1本(150g)	
れんこん	一節(200g)	
にんじん	1本(150g)	
里芋	200g	
こんにやく	1枚(200g)	
うずら卵	20個	
絹さや	100g	
油	適宜	
B	砂糖	大さじ2
	みりん	40cc
	しょうゆ	70cc
	かつおだし(※)	適宜

(※)P14参照

《作り方》

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② ごぼう、レンコンは食べやすい大きさの乱切りにし、水にさらしてゆでておく。にんじん、里芋も乱切りにする。うずら卵はゆでて殻をむいておく。こんにやくは一口大にちぎり湯がいてアクを抜く。
- ③ 絹さやは筋を取って色よくゆでます。
- ④ なべに油を熱し、鶏肉を炒める。鶏肉に焼き色が着いたら②を入れ、だし汁とBを加えて、弱火でやわらかく煮る。
- ⑤ 器に盛り、絹さやをあしらう。

～おせち料理にするなら、  
飾り切りで華やかに～

にんじん・・・花の形に切る  
こんにやく・・・手綱こんにやく



## 副菜

## 栗きんとん

サツマイモは、もともとの甘味を生かして  
ふだんに作る時は砂糖の量を加減して。  
くちなしの実で鮮やかな色に染まります。



## 【 材料 作りやすい分量 】

さつまいも	正味600g
くちなしの実	2個
栗の甘露煮	20個
甘露煮のシロップ	カップ1
砂糖	200g
煮切りみりん	カップ1/3
塩	少々

## 《 作り方 》

- ① さつまいもは洗って、3cm幅の輪切りにし、皮を厚めにむき、水に浸してアクを抜く。
- ② なべにたっぷりの水を入れ、①とくちなしの実(半分に切ってガーゼなどで包み、タコ糸で結ぶ)を加え、中火でやわらかくゆでる。
- ③ ざるに上げ水けを切り、熱いうちに裏ごしする。
- ④ なべに③と、カッコ内の材料を入れとろ火で混ぜる。照りが出てなべ底に線が描けるようになるまで練り上げる。(芋の甘味により、砂糖の量を加減する。)
- ⑤ 栗の甘露煮を加え、火を通し練り上げ、火からおろしてあら熱を取る。

## 副菜

## 黒豆

自慢したくなるほど、ふっくらつやつやに  
でき上がります。



## 【 材料 作りやすい分量 】

黒豆	300g(カップ2)	
砂糖	250g	
C	重曹	小さじ1/2
	しょうゆ	カップ1/4
	塩	大さじ1/2

## 《 作り方 》

- ① 厚手の深鍋に水カップ10とCを入れ火にかける。沸騰したらかき混ぜて火を止めて砂糖を溶かす。
- ② 黒豆は、サッと水で洗って水気を切り、①が熱いうちに入れ、ふたをして一晩置く。
- ③ 翌日、ふたを開けたまま③を火にかけ、沸騰したらアクをすくい、弱火にして水カップ1/2を加える。
- ④ ③に落しふたをして、なべのふたをし1時間程度煮る。その間、ふたを開けないようにする。

## 副菜

## 柿なます

柿の甘味とお酢の酸味が食欲を誘います。  
さっぱりした食感は、箸休めにも。



## 【 材料 作りやすい分量 】

大根	1本	
にんじん	1/2本	
干し柿	5個	
D	米酢	110cc
	砂糖	40g
	いりごま	40g
塩	適量	

## 《 作り方 》

- ① 大根、にんじんはせん切りにし、塩を振り10分程度置く。
- ② 干し柿は、種を除き細く切る。
- ③ ごまをすり、Dの甘酢をあわせ、水気を絞った①を和え、最後に②を合わせる。

※生の柿を代用してもおいしい。

# ～カレーからバランスを学ぼう～

## カレールウ

まず、基本の  
カレールウを  
作りましょう



### カレールウ

《材料》 4人分  
 サラダ油…… 大さじ1/2  
 バター…… 20g  
 小麦粉…… 大さじ3  
 カレー粉…… 小さじ2

【作り方】



① 弱火で熱したフライパンに、サラダ油とバターを溶かし、小麦粉を入れ木べらでよく混ぜ合わせる。



② 20分混ぜ合わせ茶褐色になったら、カレー粉を加え、もったりしてきたら火を止める。カレールウのできあがり！

主菜

本格的

副菜

## 夏野菜カレー

【作り方】



① 野菜はそれぞれ、食べやすい大きさに切っておく

1人分266kcal

《材料》 4人分

豚肉もも…… 160g  
 しょうがみじん切り… 少々  
 にんにくみじん切り… 少々  
 サラダ油…… 小さじ1  
 塩・こしょう…… 少々  
 玉ねぎ…… 1個  
 にんじん…… 50g  
 かぼちゃ…… 100g  
 なす…… 中1個  
 トマト…… 80g  
 コーン…… 50g

A { 固形コンソメ…… 1個  
 ローリエ…… 1枚  
 水…… 400cc

B { 赤ワイン…… 小さじ1  
 ケチャップ…… 小さじ2  
 ウスターソース… 大さじ1  
 塩…… 小さじ1/2  
 おろしりんご…… 大さじ2  
 牛乳…… 大さじ2  
 チーズ(ピザ用)… 15g

グリーンピース…… 20g



② 鍋にサラダ油をひいて、しょうがとにんにくをいため、さらに豚肉を入れ炒め塩こしょうをする。さらに玉ねぎを加えて中火で半透明になるまでいためる。



③ にんじん、かぼちゃを加えて炒め、少し火が通ったようなら、ナス・トマト・コーンを加えて炒める。Aを加えて柔らかくなるまで煮る。



④ カレールウとチーズをいれ、Bを加えて味を調える。最後にグリーンピースを加えて出来上がり。

副菜

## レタスときゅうりの サラダ

1人分47kcal

《材料》 4人分  
 レタス…… 4枚  
 きゅうり…… 2本  
 コーン…… 40g

ドレッシング

グレープフルーツの絞り汁… 120cc  
 薄口しょうゆ…… 大さじ1  
 砂糖…… 大さじ1/2  
 いりごま…… 大さじ1

【作り方】

① レタスは食べやすい大きさにちぎる。きゅうりは輪切りにする。コーンはざるに上げ、水けをとる。  
 ② ドレッシングの材料をあわせ、野菜にかけて出来上がり



主食

## ごはん

1人分252kcal

《材料》 4人分  
 ご飯…… お茶わん4杯  
 (一人150g)



## 福神漬け



《材料》 作りやすい分量

茄子 …… 2個  
 きゅうり…… 1本  
 大根 …… 5cm  
 にんじん…… 1/4本  
 C { 砂糖 …… 大さじ3  
 しょうゆ…… 大さじ3  
 酢 …… 大さじ1・1/2

【作り方】

① きゅうりは輪切りにし、大根・にんじん・茄子はいちょう切りにする。  
 ② 野菜に塩をふり、しばらくおいて水けが出てきたらよくしぼる。  
 ③ 鍋にCを入れて沸騰したら、②を入れ弱火で煮る。  
 ④ 煮汁がなくなったら出来上がり。

季節の野菜、冷蔵庫にあるものを使って工夫してみてください。

# ～ビビンバからバランスを学ぼう～

主食

主菜

副菜

ビビンバ風ごはん



1人分  
506kcal

## 1 ナムルを作る

《材料4人分》

にんじん	1/3本	
もやし	1袋	
ほうれん草	1/2束	
A {	白いりごま	大さじ3
	塩	小さじ1/3
	おろしにんにく	少々
	ごま油	大さじ1

野菜が  
たっぷり  
摂れますよ



《作り方》

① にんじんは3cmのせん切りにしてさっとゆでる。



② もやしはさっとゆで、水けをしぼる。



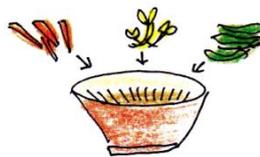
③ ほうれん草はゆでて水けをしぼり3cmの長さ<sup>なが</sup>に切る。



④ すり鉢でごまをすり、調味料Aをいれ、たれをつくる。



⑤ にんじん、もやし、ほうれん草を④にいれ混ぜる。



## 2 焼肉を作る

《材料 4人分》

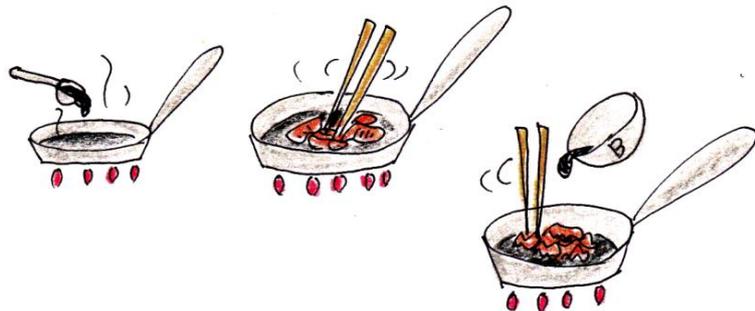
牛肉(こま切れ)	200g	
B {	赤みそ	大さじ1
	さとう	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	おろししょうが	小さじ1
	おろしにんにく	小さじ1
	ごま油	大さじ1/2

《作り方》

① 調味料Bをあわせておく。



② フライパンを中火かけて、ごま油をいれ牛肉をいためる。  
色が変わった<sup>いろが</sup>ら調味料を加えて味をからませる。



### 3 いり卵を作る

《材料 4人分》

卵 2個  
塩 塩  
ごま油 少々

《作り方》

① 卵を割ってときほぐし、塩を少々入れて混ぜる。



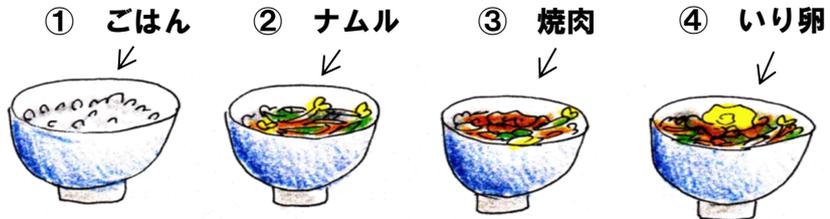
② フライパンを中火にかけてごま油を熱する。そこへ①を流しいれ、はしで手早くかき混ぜていり卵にする。



### 4 盛り付ける

《材料 4人分》

ご飯 お茶わん4杯



## 副菜

### トマトのかきたまスープ



1人分  
76kcal

《材料 4人分》

干しえび 大さじ2  
水 カップ3  
玉ねぎ 1/2個  
トマト 1個  
卵 2個  
酒 大さじ1  
塩 小さじ1/2  
こしょう 少々  
オクラ 2本  
ごま油 大さじ1

《作り方》

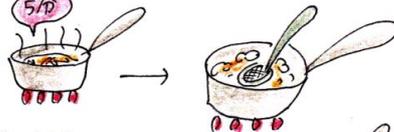
① 水と干しえびをなべに入れ、5分間おいてから5分煮る。



② 玉ねぎは半分に切ってから5mmの厚さに切り  
トマトは角切りにする。



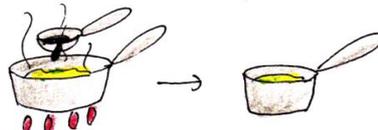
③ ①のなべにたまねぎとトマトを入れ5分くらい煮る。  
途中であくを取る。



④ 酒、塩、こしょうで味を調えオクラをいれる。  
最後に溶き卵を入れる。



⑤ ひと煮立ちしたら仕上げにごま油を入れ、火を消す。



# ～子どもが喜ぶ栄養バランス～

主菜

## ミルフィーユとんかつ



1人分  
304kcal

### 《材料 4人分》

豚ロース(薄切り肉)・ 16枚  
塩・こしょう…………… 少々  
じゃがいも…………… 小1個(100g)  
スライスチーズ…………… 2枚  
小麦粉…………… 小さじ4  
卵…………… 1個  
パン粉…………… カップ1  
揚げ油…………… 適宜

### (顔)

スライスチーズ…………… 1枚  
ケチャップ…………… 適量  
お好みソース…………… 適量

### (付け合せ)

レタス…………… 2枚  
ミニトマト…………… 8個

### 《作り方》

① チーズは4等分する。じゃがいもは皮をむき、5mmの薄切りにして水にさらした後、水気を切り、耐熱皿でラップをかけレンジ(600W)で3分加熱する。

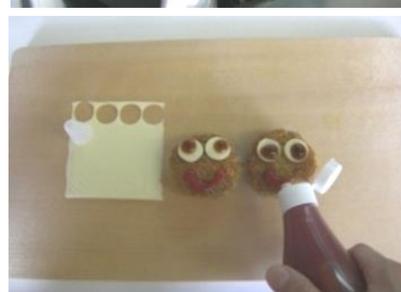
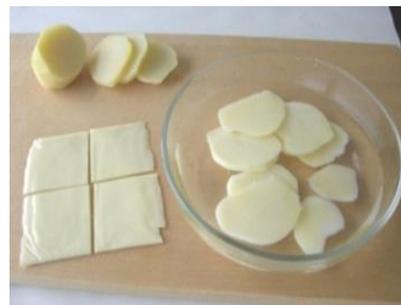
② 豚肉に塩・こしょうを振る。卵はボウルにときほぐし、小麦粉、パン粉は、バットなどからめやすい容器に入れる。

③ 肉2枚を十字に重ねその上にじゃがいもとチーズを重ねてのせる。中央にたたまむように折り重ねる。

④ 小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて、形を平らな丸に整える。

⑤ フライパンに2cm位の油を注ぎ、中火で170℃まで温める。④をいれ周りがきつね色になってきたら裏返して、全体に火を通す。

⑥ チーズを丸く型で抜き、とんかつの上のにのせる。ソースで目玉、ケチャップで口を描く。



副菜

きゅうりもみ



1人分  
29kcal

《作り方》

- ① きゅうりを3mmの厚さの輪切りにする。
- ② ①をボウルに入れ塩もみをし、しぼり汁をすてる。そこにみかんと、水でもどしたわかめとAを混ぜる。

《材料 4人分》

- きゅうり..... 2本(160g)
- 塩..... 少々
- みかん(缶詰)・ 80g
- 干しわかめ... 4g
- A { 酢..... 大さじ1
- しょうゆ..... 小さじ1
- 砂糖..... 大さじ1

主食

ごはん



1人分  
252kcal

《材料 4人分》

- ご飯.....お茶わん4杯  
(一人150g)

カミカミふりかけ



《作り方》

- ① 塩昆布は水でサツと洗い流しておく。
- ② 調味料Bを煮立て、しらす干しを入れ、ひと煮立ちさせる。花かつお、①の昆布の順に入れ、調味液がなくなったら火を止めいりごまを入れ混ぜ合わせる。

ふりかけだって  
つくれます



《作りやすい分量》

- しらす干し..... 80g
- 花かつお..... 20g
- 塩昆布..... 40g
- いりごま..... 40g
- B { 酢..... 大さじ2
- みりん..... 大さじ2
- しょうゆ..... 大さじ2
- 砂糖..... 大さじ2

# ～栄養たっぷりおやつ～

高級デザートに変身！

## 甘夏かん

《材料》 8人分

甘夏しぼり汁	200cc
(甘夏 2個分)	
粉寒天	4g
(※または棒寒天 1本)	
水	400cc
砂糖	50g
オレンジキュラソー	大さじ1

1人分41kcal

《作り方》

- ① 甘夏は縦半分に切り、中身を取り出す。皮は容器として使うので破らないようにし、水につけておく。  
中身はガーゼでしぼり200ccにする。
- ② 鍋に、水と粉寒天を入れ沸騰させ、砂糖を加えて煮とかし火を止める。粗熱をとり、①とオレンジキュラソーを加える。
- ③ 皮の容器に②を流しいれ、冷やし固める。

ちょっとした手間で、かわいくておいしいデザートに



さつま芋がいっぱいとれたら・・・

## 芋ようかん

《材料》 6人分

(8cm×12cmの流し缶1個分)	
さつま芋	中2本
(裏ごし後300g)	
砂糖	60g
塩	少々

1人分74kcal

《作り方》

- ① さつま芋は皮を厚めにむき、3～4cmの厚さの輪切りにし、やわらかく煮る。
- ② ざるにあげて水気を切り、熱いうちに裏ごしする。  
砂糖・塩を加えなめらかにする。
- ③ 流し缶に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。  
固まったら流し缶から出し、食べやすい大きさに切って器に盛る。

砂糖は、芋の甘味により加減する。  
フードプロセッサーを使うときは、②の時点でざるにあげ、水気を切り、砂糖・塩をからめてからフードプロセッサーにかけ、なめらかにする。



たれの香ばしさがたまらない

## 五平餅

《材料》 作りやすい分量

落花生	50g	
いりごま	大さじ4	
A	味噌	50g
	砂糖	50g
	みりん	20cc
ご飯	適宜	

《作り方》

- ① すり鉢に落花生、ごまを入れてすりつぶす。
- ② 調味料Aをなべに入れ、中火にかけてとろみがつくまで煮る。①を合わせてたれを作る。
- ③ ご飯をすりこぎでつぶし、わりばしに握ってぬりつける。冷めたら、ホットプレートで焼く。たれを上面にぬり、でき上がり！



冷ご飯がある時は、温めてから作ってみましょう



《材料》

レンコン	1節
塩	適宜
揚げ油	適宜

《作り方》

レンコンは皮をむき、薄く切って塩水にさらす。ざるで水を切りペーパーで水気を拭いたら、約180℃の油で揚げる。泡が少なくなって少し色づいたら取り出す。

煮干しだしがおいしく、たれ無しで

## チヂミ

1枚102kcal

### 《材料》 8枚分

ちくわ	40g
にんじん	20g
玉ねぎ	40g
にら	40g
B	
小麦粉	カップ1
煮干しだし(※)	カップ1
塩・しょうゆ	少々
ごま油	適宜

(※)…下記のだしを使います

### 《作り方》

- ① 材料は細切りにする。
- ② Bを混ぜ合わせ生地をつくる。  
(スプーンですくいタラッと流れる感じ。)  
具をいれて均等になるように混ぜる。
- ③ フライパンを熱し、油をしき、  
②を円形に薄くのしながら  
流し入れる。プツプツと  
穴があいてきたら裏返し、  
薄く平たく押さえながら  
両面をこんがり焼く。



～いろいろな味で楽しもう！～

海鮮チヂミ…イカ・えび・あさり等を入れて  
キムチチヂミ…キムチを入れて  
他、春菊など残り野菜も入れてみましょう



# 基本のだし作り

手作りだしで  
おいしさ倍増



## 煮干しだし

(用途)  
みそ汁  
コクのある煮物

### 《材料》

水	1000cc
煮干し	40g
だし昆布	少々



### 《作り方》

- ① 鍋に材料を入れ、一晩浸けておく。  
※すぐに使いたい時は、20～30分湯に浸ける。
- ② 煮干しと昆布をとりだし、沸騰させる。

## かつおだし

(用途)  
吸い物  
薄味の料理  
蒸し物

### 《材料》

水	1000cc
だし昆布	10g
削りかつお	30g



### 《作り方》

- ① だし昆布は30分間、水に浸けておく。
- ② 昆布をとりだし沸騰させる。
- ③ お玉1杯分の水を加え、削りかつおを入れる。
- ④ 沸騰したら火を止め、布巾などでこす。

