

だしのとり方

基本の こんぶだし

- ① 昆布(5×5cm)はぬれ布巾でふいて汚れをとる。だしが出やすいように両端に切り込みを入れる。
- ② 水2カップを入れた鍋に30分ほどつけておく。
- ③ 鍋を火にかけて沸騰する直前に昆布をとりだす。

基本の かつお&こんぶだし

- ① 「基本のこんぶだし」の要領で昆布だしをとる。
- ② 昆布だしを沸騰させ、かつお節ひとつまみを加える。
- ③ 弱火で1~2分煮たら、軽く混ぜて火を止める。
- ④ かつお節が沈んだら、万能こし器でこす。

お手軽 こんぶだし

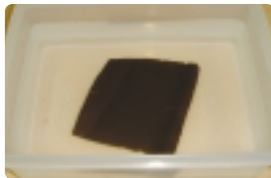
お手軽.1

- ① 昆布(5cm角)はぬれ布巾でふいて汚れをとる。
- ② 水1カップとともに耐熱容器に30分ほどつけ、電子レンジで1分ほど温める。



お手軽.2

- ① 昆布(5cm角)はぬれ布巾でふいて汚れをとり、両端に切り込みを入れる。
- ② 水2カップとともに密閉容器へ入れて、半日程度冷蔵庫へ。



お手軽 かつおだし

お手軽.1

- ① 鍋に水1カップを入れて火にかけて、沸騰したら火を止める。
- ② 茶こしに1/2杯のかつお節を入れて湯に5~10分つける。



お手軽.2

- ◆ 茶こしに1/2杯程度のかつお節を入れて、熱湯を注ぐ。
- ◆ お茶パックなどにかつお節を入れて湯に浸してもOK!



おかゆ ~ごはんからおかゆ~

● 作り方

- ① 小鍋に分量のご飯と水を入れ、ひと混ぜする
- ② ①を弱火にかけ、10~15分煮る
- ③ 火をとめて7~8分むらす



● ご飯と水の分量 (小鍋で作りやすい分量です。)

10倍がゆ



ごはん……1/2カップ
水……………2カップ

7倍がゆ



ごはん……1/2カップ
水……………1・1/2カップ

全がゆ



ごはん……1/2カップ
水……………1カップ

軟飯 (やわらかご飯)



ごはん……1/2カップ
水……………1/3~1/2カップ

● 炊飯器でも…♪おいしいおかゆ♪

10倍がゆ

米：水
大さじ1：150ml



7倍がゆ

米：水
大さじ1：100ml



- ① 炊飯器に米(大人用)を入れ、普通に水加減をする
- ② 耐熱性のコップに分量の米と水を入れる
- ③ 内釜の真ん中にコップを入れてスイッチを入れる

