

安全安心の天然だし

「豊後高だし」



【だしの作り方】

①鍋に水600ccと『豊後高だし』1パックを入れて沸騰させる。



②沸騰したら中火にして3～5分煮てからパックをとり出す。



※とり出す際、絞るとえぐみがでるので絞らずにとり出してください。

③澄んだきれいなだしが出来上がり。



※冷蔵庫にストックしておけばすぐに使えて便利です。

※パックを開封して粉末で使うこともできます。

☆基本のみそ汁の作り方

〈1人分あたり〉 野菜量 60g 塩分約1g

体にやさしい
望ましい塩分量
0.7%のみそ汁



【材料】 (二人分)

だし汁(豊後高だし)	300cc
みそ	大さじ1
※みその種類により違います	
野菜色々	120g
小ねぎ(小口切り)	1本

【作り方】

- ① だし汁(豊後高だし)300ccにお好みの野菜約120gを入れて、具が柔らかくなったら、みそ大さじ1を溶かす。
- ③最後に小ねぎを散らして、完成!

※お好みに油揚げやかぼすの汁を入れてお召し上がりください。



ケーブルTVにて「いきいき健康料理教室」放送中
※「いきいき元気アップ教室」後半

毎日 5:00～
7:30～
20:00～
月～金 13:00～

