

基本のだしの取り方・・・汁や煮物などに使えます。簡単に取れますので、試してみてください。

材 料	使用量%	取 り 方
かつお節	2～4 (6～12g)	① 鍋に水（3カップ）を入れ、沸騰したら、かつお節を入れる。 ② 弱火で1分位加熱し、火を止め3分位おき、かつお節が下に沈むまで待ち、こす。 もっと簡単に・・・急須にかつお節（3～6g）を入れお湯（1カップ半）を注ぎ、5分位たったら使う容器に注げばできあがり！
煮干し	3 (9g)	① 鍋に水と煮干しを入れて、30分以上たったら、火にかける。 ② 沸騰したら火を弱め、2～3分位煮だし、こす。 ☆煮干は、頭・内臓を取ってから使用すると魚臭さが減ります。
昆布	2～5 (6～15g)	【加熱しない場合】水に昆布を入れ、30～60分浸けておく。 【急ぐ場合】沸騰直前（軽く泡が立つくらい）に昆布を入れ、沸騰まで3分位加熱し、昆布を取り出す。☆昆布は、カットしてあるものが便利です。
かつお節 昆布 (混合だし)	1～2 1～2 (3～6g)	① 水に昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。 ② かつお節を入れて、沸騰したら火を止め、3分位静かにおき、下に沈むまで待ち、こす。

煮干しはこさずに
そのまま汁を作ってもok!
いっしょに食べると
おいしいよ!

★ 煮干やかつお節は、お茶パックなどの袋に入れて使用をすると、後始末が簡単です。
★ 使用量%は、水分量に対してです。（ ）は水分量3カップ《4人分（大人2人・子ども2人）》とした場合の量

簡単にできる朝食にも使える主食メニューを紹介するよ☆
具たくさんみそ汁やたんぱく質がとれるおかずをそろえるとバランスが整うね。



混ぜ込みごはんのおにぎり

米 1.5 合（おにぎり 5～6 個）に対しての材料

小魚おにぎり	チーズ昆布おにぎり	枝豆おにぎり
白す干し 30グラム 青のり 少々 白いりごま 小さじ2	プロセスチーズ 30グラム (0.5mm角切り) 塩昆布 10グラム 白いりごま 小さじ2	白す干し 20グラム 枝豆 むいた状態で80グラム (ゆでてむく) 塩 小さじ2/3

<作り方>
ご飯を炊き、熱いうちに材料を混ぜ、食べやすい形に握りましょう。
※白す干しやチーズは要冷蔵品なので、作ったらすぐに食べましょう!



小魚おにぎり



チーズ昆布おにぎり




とうもろこしおにぎり

炊き込みごはんのおにぎり

米 1.5 合（おにぎり 5～6 個）に対しての材料と作り方

おかかおにぎり		とうもろこしおにぎり	
しょうゆ 小さじ2 酒 小さじ1 塩 小さじ1/3 かつお節 6グラム (乾煎りする)	調味料は米と一緒に炊き、熱いうちにかつお節を混ぜて食べやすい形に握る。	ホールコーン60グラム しょうゆ 小さじ1 酒 小さじ1/3 塩 少々	コーンと調味料は米と一緒に炊き、食べやすい形に握る。


小魚トースト

材料	分量	下準備	作り方
食パン	3枚(6枚切り)	半分に切る	① 食パンに④を塗り、オーブン(トースター)で表面をこんがり焼く。 
ちりめんじゃこ	20グラム	} ④混ぜ合わせる	
マヨネーズ	大さじ2と 小さじ1		
粉チーズ	大さじ1		


ちりめんじゃこの塩分が気になる場合は、湯通しをしてください。




ツナトースト

材料	分量	下準備	作り方
食パン	3枚(6枚切り)	半分に切る	① 玉ねぎ、ツナ、マヨネーズ、パセリを混ぜ合わせる。 ② 食パンに①を塗り、オーブン(トースター)で表面をこんがり焼く。 
玉ねぎ	1/6個	みじん切り 水にさらし、水気をきる	
ツナ	50グラム	油を切る	
マヨネーズ	大さじ3と 小さじ1		
パセリ	少々	みじん切り 水にさらす	

ピザトースト

材料	分量	下準備	作り方
食パン	3枚(6枚切り)	半分に切る	① 玉ねぎ、ピーマン、ベーコンを炒める。 ② 食パンにケチャップを塗り、①とコーン、チーズをのせる。 ③ オーブン(トースター)で表面をこんがり焼く。 
玉ねぎ	1/6個	薄切り	
ホールコーン	30グラム		
ピーマン	小1個	薄切り	
ベーコン	30グラム	短冊切り	
ケチャップ	大さじ3		
とろけるチーズ	40グラム		

フレンチトースト

材料	分量	下準備	作り方
食パン	3枚(8枚切り)	半分に切る	① ボウルに、卵、牛乳、砂糖を入れて混ぜる。 ② ①に食パンを入れて浸し、よくなじませる。 ③ フライパンにバターを熱し、バターが溶けたら②を入れて両面をこんがり焼く。 
卵	1個		
牛乳	100ml		
砂糖	大さじ2と 小さじ1		
バター	小さじ1強		



牛乳の代わりにオレンジジュースを使うとさっぱりした風味に仕上がります。