

ホームセンター女子の くらしメモ



こんにちは。りおです。保育園の試食会で食べた娘の給食は驚くほど薄味でおいしい!仕事復帰してからすっかり手抜きとなり、顆粒だしとお惣菜に頼る日々ですが、園の先生のメモを頼りに、自家製出汁パックで毎日の減塩に挑戦してみました。

顆粒だしは塩分多し?!

自家製出汁パックで減塩に挑戦!

1 3歳でも大人でも塩分を控えるのが大事!
減塩するのにちゃんと出汁を効かせるべし



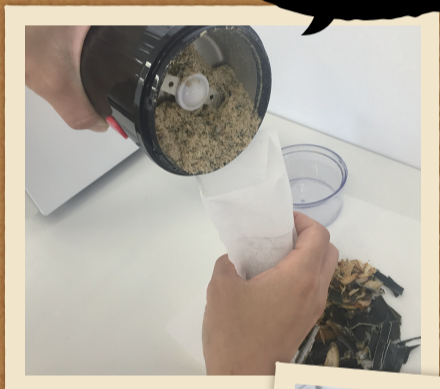
出汁パックの作り方

材料
【配合の目安】 かつお節 20g、昆布 10g、(お茶パック1個)
【調味料】 コーヒーミル 10g、(お茶パック1個)
【塩分量】 昆布は煮干しから取り除き、お茶パックに入れておく。
【お茶パック】 煮干しは煮干しから取り除き、お茶パックに入れておく。

出汁パックの使い方

市販の顆粒だしなどは塩分や化学調味料が多いのはわかったけど、出汁を毎日取るのはとても手間がかかる作業。そんな中、保育園の先生から1枚のメモが渡されました。自家製「出汁パック」。必要なものをそろえて、試してみよう。

2 早速作業開始。
意外と時間がかからず簡単!



硬いものには
フードプロセッサーより
ミルがおすすめらしい

かつお節、昆布、煮干し、ふつうのお茶パックかダシパック。ミルミキサーはうちにないので、コーヒーミルで代用。食材をミルで細かくしたら、パックに一回分ずつ入れていき冷凍保存。わずか30分で二週間分の自家製出汁パックが完成!

3 出汁パックを使い切って、本日は減塩献立!

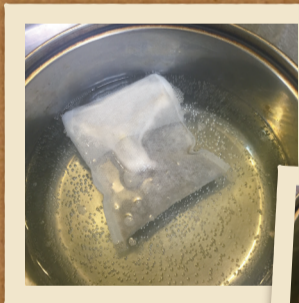


使った出汁パックは煮物でもう一回使用し、最後は中身を炒め物に振りかけました。いつもとほぼ変わらない時間で、今日の献立が完成!しかも、化学調味料は一切使ってなく、お醤油も少しで済みました。



娘は味噌汁を
2回もおかわり★

いざ出汁パックでお味噌汁作りに挑戦!



お水に出汁パックを入れて火にかける。沸騰してきたら弱火にして、ダシがゆっくりグググツしている火加減で5分ぐらい沸かし、出汁パックを取り出す。そのまま具を投入し、お味噌汁が完成!

味見しつつ
お味噌の量を調整。
少ない量でも
味はバッチリ!

普段の塩分が気になる方に、このような「塩分計」や「お醤油スプレー」もおすすめです。

健康のために
減塩してみましょう~



今回使用した商品

出汁パックは我が家で長続きしそうです♥



コーヒーミル(電動)
※ミルミキサーもOK!



ダシパック
※お茶パックでも可!



DCMブランド
冷凍保存バッグ

出汁パックの
保存に!

以上、くらしメモでした!

DCMホールディングス

cookpad
特売情報

クックパッド DCM OO店 検索



お近くの店舗を
「よく行くお店」
に\登録!