



”出汁をとる”ってハードル高いなあと感じてる方は多いはず。でもこの方法なら放っておけば出来るので超簡単！不足しがちなミネラルがしっかり摂れるだけでなく、料理の美味しさがぐんとアップします。ほんだしや味の素から卒業出来ますよ♡

## 超簡単ミネラル たっぷり出汁

### 材料

鰹節	一掴み
いりこ	一掴み
昆布	1枚
水	適量

### 作り方

1. 鍋に水を入れたら鰹節といりこを一掴み、昆布を1枚加えて火にかける。
2. 弱火で30分以上煮出して完成。あみじやくしなどで鰹節・いりこ・昆布をすくって取り出す。

和洋中のスープ、煮物などなんでも使用できます。かなりパンチの効いた出汁のため、ほんだしなどの顆粒出汁で味の調整は必要ありません。

終わった後の具材は、出汁がほぼ出切った状態のため、捨ててしまって大丈夫です。