

煮干しだし…後期以降がおすすめです。

材 料	
煮干し	10尾
水	3カップ

《作り方》

- ① 煮干しは頭とはらわたを取って洗い、鍋に水と入れて中火にかける。
- ② 沸騰後5～6分煮る。
(鍋のふたは生ぐさになるのでしない。)

