

昆布だし…初期におすすめです。 (どの時期にも使えます。)

材 料	
昆布	20cm
水	3カップ

《作り方》

- ① 昆布は数か所切り目を入れる。
- ② 鍋に昆布と水を入れ、約30分浸してから弱火にかける。
- ③ 昆布の表面に小さな泡が出てきたら取り出し、ひと煮立ちしたら火を止める。

