

～時間があるときに考える親子家庭科教室～



こどもと作る おうちごはん！

だし博士になろう！～だしの仕組み～

だしのコツがわかれば、 レパートリーが増える

うま味成分のグルタミン酸、イノシン酸



グルタミン酸

- 昆布
- トマト、椎茸



洋風にする場合
トマトやベーコンを
プラスする

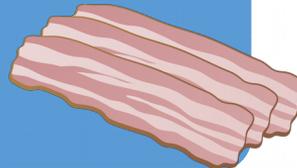


グルタミン酸と
イノシン酸の組み合わせ
なので、美味しくなる



イノシン酸

- かつお節
- 豚肉、鶏肉



トマトのグルタミン酸、豚肉のイノシン酸を組み合わせ
ても美味しい味噌汁ができます。

洋風味噌汁はいかが？

トマトとベーコンの味噌汁

《材料》 1人分

トマト 1/4個

ベーコン 1/2枚

みそ 小さじ2杯 だし汁

《作り方》

1. トマトはくし形に切り、
ベーコンとともにだし汁で煮る

2. みそを溶き入れたら、出来上がり

ほかにも、どんな組み合わせで美味しい味噌汁ができるか
考えてみよう！

