

～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

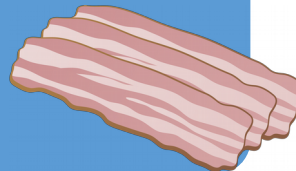


グルタミン酸と  
イノシン酸の組み合わせ  
なので、美味しくなる



## 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！

