

「出汁がら」も栄養たっぷり！ かつお節

栄養たっぷりのかつお節。実は出汁を取った後の「出汁がら」にも、多くの栄養が残っているんです。

かつお節はタンパク質、カルシウム、鉄、ミネラルなどを持ち、特に人体では作れない「**必須アミノ酸**」を多く含むと言われてています。

これらの栄養素は出汁がらにも含まれていて、一番だしを取った場合だと**約8割が残る**とされるので、捨てずにお料理に活用しましょう。

「お浸し、煮物、和え物」などの和

食に混ぜたり、フライパンで水分を飛ばし、ごま・塩を加えた「**ふりかけ**」を作るのもおすすめです。

洋食では、ハンバーグやカレーの隠し味に混ぜて使うレシピも人気になるなど、アイデア次第でいろいろなお料理に利用できそうですね。

