

# 簡単だし…中期以降がおすすめです。

|       | 材 | 料  |
|-------|---|----|
| かつお節  |   | 3g |
| お茶パック |   | 1袋 |



## 《作り方》

お茶パックの中にかつお節を入れ、  
食材と一緒に鍋に入れて煮る。

