



## 加熱の目安

約25分

1回に作れる分量

2~4カップ

## 使用付属品



テーブルプレート  
底面

カロリー

30kcal

塩分

0.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2カップ	3カップ	4カップ
水	カップ2・1/2	カップ4	カップ5
昆布	5g	8g	10g
かつおぶし	15g	25g	30g

## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水と昆布を入れ、30分おく。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **64 かつお昆布だし** で加熱する。
- 加熱後、昆布を取り出し、かつおぶしを入れ、約5分おき、キッチンペーパーや布でこす。

## だし・汁物のコツ

### 容器は

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

### 材料は大きさをそろえて

材料は大きさをそろえると、むらなくでき上がります。

### オープンシートで落としぶたをする



オープンシート

煮汁が全体にゆきわたるようにします。

オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱します。

金属製の物は使わないでください。

### 加熱が足りなかったときは

**レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。

## 関連するレシピ



煮干し昆布だし