


煮干し昆布だし



作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにすべての材料を入れ、30分おく。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き **おかず** 80 かつお昆布だし で加熱する。
3. 加熱後、キッチンペーパーや布でこす。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約18分	2~4カップ	 テーブルプレート 底面	31kcal	0.5g

※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。
このレシピはMRO-S8A対応レシピです。

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	3g	4g	5g
煮干し（頭と内臓を取る）	20g	25g	35g

スープ・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（約1.0kg）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

材料は大きさや形切りそろえると、むらなくでき上がります。

野菜料理のスープは多めに

スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。

野菜料理で煮えにくい材料は

火が通りやすい容器の底に入れてください。

ラップやふたはしない

煮つめるのでラップやふたはしません。

オープンシートで落としふたをする



オープンシート

スープが均一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。

野菜料理のアクは

加熱後に取り除きます。

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。