


煮干し昆布だし



加熱の目安		使用付属品	
約16分			テーブルプレート 底面
1回に作れる分量			
2~4カップ			
カロリー	塩分		
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。

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

作りかた

- 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。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **おかず** **81 かつお昆布だし** で加熱する。
- 加熱後、キッチンペーパーや布でこす。

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。



オープンシートで落としふたをする



オープンシート

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としふたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目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。

関連するレシピ



かつお昆布だし