



作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに水と昆布を入れ、30分おく。
2. ①にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **138 かつお昆布だし** で加熱する。
3. 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。

加熱の目安

加熱：約16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。
このレシピはMRO-W10A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 | 5g | 8g | 10g |
| かつおぶし | 15g | 25g | 30g |

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

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。

煮えにくい材料は

容器の下の方に入れてください。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。