

煮干し昆布だし



作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにすべての材料を入れ、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 **139 煮干し昆布だし** 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

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

31kcal

塩分

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-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	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、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。