

# かつお昆布だし



## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルに水と昆布を入れ、30分おく。
- ①にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **123 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。

### 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

### 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

### スープ・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。