

# ちょっとの工夫で、栄養ポイントアップ

家庭で食事をする機会や回数が多くなり、食事の準備等が大変なことと思います。  
今回は、お湯をそそぐだけで、温かい味噌汁ができるみそ玉を紹介いたします。  
冷蔵庫保存・冷凍保存が可能なので、ぜひ、作り置きしてみてくださいね。

## スープバージョン その2



### 基本のみそ玉作り方（1杯分）

- ① みそ **15~20g（大さじ1杯程度）**
- ② だしの粉末（鰹節、煮干しの粉、昆布の粉、干し椎茸粉） **小さじ1/2杯**
- ③ お好きな具材（乾物・香味野菜・漬物・その他） **適量**

作り方 ①②③をよく混ぜて、ラップに包む

食べる時 みそ玉をお碗に入れて、お湯を注ぐだけ

※10杯分まとめて作って、冷凍すると約1か月保存可能です。

#### ★ だしの粉末の作り方・・・

- ・鰹節はレンジにかけて、ざるに入れ、綿棒で押すと簡単に粉末に
- ・煮干しは、レンジにかけて、ビニール袋の上から綿棒でたたく
- ・昆布、干し椎茸はミルサー等をお使いください

### みそ玉におすすめの具材

【乾物】かつお節、とろろ昆布、乾燥麩、高野豆腐、乾燥わかめ、焼きのり  
乾燥桜エビ、青のり、塩昆布、ごま

【香味野菜】大葉、みょうが、生姜、小ねぎ、にんにく

【漬物】梅干し、柴漬け、野沢菜漬け、キムチ

【その他】佃煮海苔、鮭フレーク、なめたけ、じゃこ、油揚げ、てんかす  
ドライトマト、とろけるピザチーズ、冷凍コーン、冷凍野菜

★ 香味野菜、漬物等は小さめに刻んで使いましょう。

★ 塩分が多い具材を使うときは、味噌の量を少なめにしましょう。