

みそだまを作ろう！

みそだまって・・・？

みそと具材を丸めてつくる簡単みそ汁のもと。飲みたい時にお湯を注ぐだけで簡単にあたたかいみそ汁を作ることができます。

《材料 10こ分》

- ・みそ・・・・・・・・・・150g
- ・カットわかめ・・・・・・・・大さじ2
- ・乾燥ねぎ・・・・・・・・大さじ1
- ・削り節・・・・・・・・・・20g
- ・ラップ

材料はこれだけ！



つくって
みよう！

1ヵ月
保存可能！

《作り方》



①ボウルに材料を
すべて入れる。



②みそと具をよく
混ぜ合わせる。



③10等分にした後、
ラップでつつむ。



④タッパ等に入れて、
冷凍庫で保管。

《食べるときは・・・》

- *みそ玉1こが1人分です。
- *お湯をそそぐだけ！
- *お湯の量はお好みで調整してください。



お湯をそそいで



完成！！

【食べたい時にすぐできます！】

さらに一工夫！

食べる時に、ゆでた野菜を加えることで、手軽に野菜たっぷりみそ汁に変身！

『みそ汁1杯三里の力』

朝1杯のおみそ汁は、1日の活力になります。あたたかいおみそ汁を食べて1日元気に過ごしましょう(*'▽`*)。+°*。