

②手作り味噌玉“であっという間に味噌汁 10杯分

材 料

※1人分×10個

- 味噌 …………… 大さじ1(15-17g)
 - 削り粉・だし粉 …………… 小さじ1/2(1g)
(かつお、さば、いりこ、昆布、しいたけなどが入った)
 - または鰹節 …………… 小さじ1
- 具
- 乾燥わかめ …………… ひとつまみ(大さじ1弱)
 - 刻みあぶらあげ …………… 4切れ
 - 乾燥麩 …………… 3個など
 - 小松菜 …………… 1株(これは10個分量です)
(下ごしらえは、サバチャーハンと合わせて調理)

作り方

① ボウルに味噌、だし粉、乾燥わかめをよく混ぜ、残りの具を混ぜる。

② 10等分してラップで丸め包む。

冷凍保存ができるので、10個分などをまとめて作り、常備しておくといいです。加熱したキャベツや人参、玉ねぎなど野菜を増やして具たくさんみそ汁としてランチに持っていくなどいいですね

③ 食べる時に180cc程度のお湯を注いでいただく。