

オリジナルみそ玉^{だま}で、ラクチンみそ汁^{しる}

<材料> (1人分)

- みそ^{この} (好みのもので) 10~12g
- だしのパック^{えんぷん はい} (塩分が入っていないもの) . . 1g
- 乾燥わかめ^{かんそう} 1g
- 乾燥麩^{かんそう ふ} 1g
- 乾燥ねぎ^{かんそう} 1g
- すりごま 1g
- 湯^ゆ 150~180ml



<作り方>

- ① ボウルにみそと、だしパックの中身^{なかみ}を出して^だ加えて^{くわ}、ゴムベラなどでよく混ぜ^ま合わせる^あ。
- ② 乾燥わかめと乾燥麩^{かんそう ふ}、乾燥ねぎ^{かんそう}を加えて混ぜる。
- ③ ②ラップで包^{つつ}んで丸^{まる}める。(製氷皿^{せいひょうざら}などに分けて入れてもよい。)
- ④ 丸^{まる}めたものに、すりごまをまぶしておく。
- ⑤ お椀に、みそ玉1個を入れ、湯を注いで、よく混ぜる。

<ひとくちメモ>

おお つく り ぶん わ れいとう いそが あさ しる じゅんび
多めに作って、1人分ずつに分けて、冷凍しておく、忙しい朝にすぐみそ汁を準備する
ことができず、具材などは、いろいろとアレンジできます。丸めたりは、子供たちも大
好きですね。いっしょ たの つく
一緒に楽しみながら作ってみてはいかがでしょうか！

● オススメ具材 ●

とろろこんぶ 高野豆腐(刻んだもの) 天かす 青のり 切りほしだいこん

かんそう つか れいとう ばあい きかん やく しゅうかん た
乾燥したものを使い、冷凍した場合の期間は約2週間で食べきりたいですね。

<用意する道具>

ボウル ゴムベラ ラップ または製氷皿^{せいひょうざら}など