

自分でみそ汁を作ろう

みそ玉を作ってみそ汁（手づくり即席みそ汁）

鰹節を使用してもだしの役割をします。冷凍や冷蔵保存が出来ます。

<1人分のみそ玉>

ミックスみそ 小さじ1
白みそ 小さじ1
煮ぼし粉 小さじ1

おすすめの具

乾燥わかめ 乾燥ねぎ
とろろ昆布 乾燥湯葉
いりごま 乾燥麩
切干大根（洗って刻んだもの）



もし朝に余裕があれば、お湯を注ぐ時に刻んだネギや
豆腐など好きな具を入れてもOKです。

作り方

- ① 2種類のみそににぼし粉（かつお節）をまぜます。
（お好み焼きや焼きそばに振りかけるものでもよい。）
- ② 好きな具を入れて混ぜます。
- ③ ラップに包みます。
- ④ お椀やカップにみそ玉を入れてお湯を注ぎます。

みそ玉のみ

（1人分）エネルギー30kcal たんぱく質 1.4g 塩分 1.4mg カルシウム 15mg