



# つくってみませんか

お湯を注ぐと  
すぐ味噌汁!

## 味噌玉



### 《作り方》

- ① ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ② 小ねぎは小さく刻む。
- ③ 15 cm幅にラップをカットし、お椀にかぶせるようにおき、A(1人約7g)、乾燥わかめ、巻き麩、小ねぎをのせて巾着の形になるようにラップの四隅を絞り、テープなどで留める。人数分作る。
- ④ お椀に③を入れ、熱湯を注ぐ。箸でよく味噌を溶かす。
- ⑤ 削り昆布を最後に加える。

### 《材 料》(4人分)

A	味噌	28g
	粉末だしパック	1g(1/8 袋)
	乾燥わかめ	2g
	巻き麩	4g
	小ねぎ	10g
	熱湯	480cc
	削り昆布	ひとつまみ

(1人分の栄養価21Kcal)

(食生活改善推進会)