

☆料理名 みそ玉レシピ

●材料(10 個分)

みそ	80g
粉末だし	大さじ2
油揚げ	20g
わかめ(乾)	大さじ1
ねぎ	大さじ2
手毬麩	10個

レシピ提供：食生活改善推進協議会



※写真はみそ汁3杯分のみそ玉(3つ)

●作り方

- ① 油揚げはトースターで焼き、5mm角の大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに手毬麩以外の食材を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ②を10等分にして手毬麩と一緒にラップで丸める。

※食べるときはみそ玉をお椀に入れ、約150ccのお湯を注いでみそを溶かす。

※みそ玉の保存期間の目安は冷蔵保存で1週間、冷凍すると1か月保存可能です。(みそは冷凍しても凍らないためすぐに使うことができます。)



お好みの食材を組み合わせでオリジナルのみそ玉を作ることができます♪
食材は水気の少ないもの、乾燥したものが向いています♪

(1人分) エネルギー30kcal/たんぱく質 2.0g/脂質 1.0g/塩分 1.9g