



## 即席みそ汁（6杯分）

### A 味噌玉を6個分作る

【材料】 味噌・・・大さじ4    かつお粉・・・8g（または、かつお削り節・・・5g）

#### 【作り方】

- ① 味噌とかつお粉を混ぜ合わせて6等分し、ラップで包む。（かつお節を使う場合はよく揉み、細かくしてから使用する）
- ② ①を冷蔵、または冷凍保存する。（冷蔵で1週間、冷凍で1か月ほど保存可能）

### A 野菜玉を6個分作る

【材料】 お好みの野菜でOK

例：小松菜・・・1束（3cmにカット）    玉ねぎ・・・1/2個（薄くスライス）

#### 【作り方】

- ① 野菜をタッパーに入れ、タッパーのふたを開けたまま電子レンジ600wで3～4分加熱する。
- ② 水気をきって粗熱をとり、野菜を6等分してラップに包み、冷凍庫に入れる。  
（1～2週間保存可能）

#### 【即席みそ汁の作り方】

準備するもの：解凍した味噌玉と野菜玉を1個ずつ    熱湯 180ml

- ① お椀に味噌玉、野菜玉を入れる。
- ② ①に熱湯180mlを注ぎ、かき混ぜる。

#### 【栄養価（1杯分）】

エネルギー：34.4kcal    たんぱく質：3.3g    脂質：0.7g    食塩相当量：1.5g