

あっという間に味噌汁ができる！

しるくまんぐ

【味噌玉】



～始めてみよう！

脳と体のスイッチを入れる朝ごはん～

【材料】（10個分）

味噌・・・・・・・・・・75g
出汁粉・・・・・・・・・・15g
（今回は粉末の煮干しを使用）
凍り豆腐（カットしたもの）・15g
切干大根・・・・・・・・・・6g
乾燥わかめ・・・・・・・・・・大さじ1
（3g）
油揚げ・・・・・・・・・・20g

【作り方】

- ① 油揚げはカットしたあと、乾煎りしておきます。
- ② 乾燥わかめは軽く碎き、切干大根は適当な長さにカットしておきます。
- ③ ボウルに味噌と出汁粉を混ぜ合わせます。
- ④ ③がよく混ざったら、具材となる凍り豆腐、油揚げ、切干大根、乾燥わかめを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を10等分にしたら、丸めてラップに包んで出来上がり。冷凍または冷蔵保存にします。

※食べる時は160ml程度のお湯を注いでください。

※つくった味噌玉は、冷蔵で1週間、冷凍で1か月程度の保存が可能です。

【味噌玉1個分の栄養価】

エネルギー:37kcal
たんぱく質:3.2g
脂質:1.7g／食塩相当量:1.0g



おまけ
レシピ

レンジで作る【温泉たまご】



【作り方】

- ① 耐熱のカップや湯のみに、卵を割り入れます。
- ② 卵が浸かるように100mlを目安に水を入れます。
- ③ 破裂しないように、黄身に1～2か所くらい楊枝を使って穴を開けます。
- ④ ラップをせずに、600Wの電子レンジで約1分温めたあと、水を切って出来上がりです。

※味付けはしていないので、これだけで食べる時は調味料を使用してください。

【材料】（1個分）

卵・・・・・・・・1個
水・・・・・・・・100ml

【温泉たまご1個分の栄養価】

エネルギー:82kcal
たんぱく質:6.2g
脂質:5.8g／食塩相当量:0.1g