

## ◆即席みそ汁(6杯分)◆



味噌玉 A と野菜玉 B は時間のある時に準備しましょう。  
野菜玉は旬の野菜を選ぶのもいいですね。

## A 味噌玉を 6 個分作る

味噌……大さじ4  
かつお粉………8g (または、かつお削り節…5g)

- 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)

## B 野菜玉を 6 個分作る

好みの野菜 : 例えば  
小松菜 1 束………3cmにカット  
玉ねぎ 1/2 個……薄くスライス

- ③ 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で加熱する。  
(600W 3~4 分程度)
- ④ 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)

## C 即席みそ汁の作り方

解凍した A、B を一つずつ & 熱湯………180cc

- ⑤ お椀に味噌玉・野菜玉を一つずつ入れる。
- ⑥ ⑤に熱湯 180 cc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 1.5g