

❀お湯を注ぐだけ！自家製「味噌玉」の作り方❀

お湯を注ぐだけでおいしい味噌汁が味わえます。今回、質問にも多かった朝食や塾に持っていくお弁当にもぴったりです。免疫力を高めるための「発酵食品」でもあります。作り置きもできるのでお母さんにも優しく！！我が家でも重宝しています。味噌玉の基本レシピをご紹介します。味噌と具材を丸めるだけなので、とても簡単です。

材料（10個分） ※味噌汁1杯にみそ15～18g

-
- ・ 合わせみそ……130g ・ 赤みそ……20g ・ だしの素……大さじ1杯
 - ・ 削り粉……小さじ1杯
 - （具材） ・ 乾燥わかめ……5g ・ 桜えび……3g ・ 切り干し大根……3g
 - ・ とろろ昆布……3g ・ 花麩……3g ・ 白いりごま……3g ・ 玉ねぎなど

※具材はその他色々とお試しく下さい。

作り方

1. ボウルに合わせみそ、赤みそ、乾燥わかめ、だしの素、削り粉を入れ混ぜ合わせる
2. ラップの上に、桜えび、1を乗せ丸く形を整える。同じように、切り干し大根、とろろ昆布、花麩、白いりごまもそれぞれ丸く形を整える。
3. 2を容器に移し冷凍保存する。
4. 食べる際は、1つあたり170ccの熱湯を注ぐ。

保存期間

味噌玉の保存期間は、冷凍で2週間ほどです。長く保存すると風味が落ちてしまうため、できるだけ早めに食べ切りましょう。