

手軽にみそ汁！ストックみそ玉



<材料>	1容器分	1回分
■ 味噌	300g	10g
■ 乾燥わかめ	20g	0.7g
■ すりごま	10g	0.3g
■ 削り節	6g	0.2g
■ あおのり	2g	少々



<作り方>

- ① 保存容器に材料を入れ、練り合わせる。
- ② 冷蔵庫で保管し、必要な分だけお椀やコップにとり、熱湯（150ccほど）を注ぎ入れる。

<栄養価>（日本食品標準成分表8訂） （1回分）

■ エネルギー	23kcal
■ たんぱく質	1.7g
■ 脂質	0.8g
■ 炭水化物	2.6g
■ 食物繊維	0.7g
■ 塩分	1.4g

★ レシピのポイント・アレンジ ★

- ・ 味噌には栄養素が豊富に含まれていますが、塩分も含まれているため、医師から減塩の指示がある場合は注意してください。
- ・ 削り節を混ぜることでカツオの旨味が出て、顆粒だしを入れる必要がなくなります。
- ・ 複数人分のみそ汁を作るときは鍋で具材を加熱し、最後にみそ玉を溶きます。
- ・ 市販されている乾燥野菜、生卵、冷凍野菜などを加えるのもよいでしょう。
- ・ 「味噌煮込みうどん」などにも応用ができますので、是非試してみてください。

