

- 作っておけば、お湯（130ml）を入れて混ぜるだけ！

味噌玉

味噌玉とは…

みそと具材を合わせて丸めた
「手作り即席みそ汁の素」の
こと。



味噌玉のいいところ

- ☆好きな具材で簡単に作ることができる
- ☆手作りなので安心
- ☆一食分ごとに保存できて、忙しい朝やお弁当などにも便利
- ☆長期間保存できる。（冷蔵で一週間、冷凍で一カ月くらい）

基本の味噌玉（10 個分）

みそ 80 グラム

かつおぶし 5 グラム

好きな具材

わかめ・ねぎ・干し椎茸・ごま・麴・
切った油揚げ・とろろこんぶ・
あおさ・しょうが・・・など
野菜を使う場合は下茹でしてから
混ぜこむと OK

簡単！たった 3 工程

〇作り方

- ①みそ・かつおぶし・好きな具材を混ぜる。
- ②10 等分にして丸める。
- ③ラップにくるむ。

わかめ・ねぎ・油揚げ・
麴・あおさ

わかめ・ねぎ・しょうが・
下茹でしたにんじん

わかめ・ねぎ・
黒ごま・白ごま

わかめ・ねぎ・干椎茸・
とろろこんぶ

