

味噌まるを作ろう

手作りインスタントみそ汁

用意するもの（みそ汁1杯分）

○好みのお味噌 25g程

*抗菌作用のある紅麹が入った紅麹みそが当社おすすめ
ダシとして・・・

○削り節（かつお以外） 乾煎りしておく 適量

*他にもいりこ、あごだし、サバ節などがおすすめです。

かつお節は香りが強いので味噌の香が楽しめない・・・

○とろろ昆布 よくほぐしておく 適量

○具材 適量

例) 乾燥わかめ 花麴 切干大根 乾燥ネギ 乾燥野菜などお好みで

*Point 乾燥した具材を選んでください。切干大根は良い出汁が出るのでおすすめ
その他必要なもの・・・

○はかり ○紙皿 ○ラップ ○マスキングテープ



作り方



1) はかりに紙皿を置き、ラップをのせて味噌を25g量る。

2) 紙皿のまま1)で計量したお味噌をはかりからおろし、ダシ（削り節、とろろ昆布）、具材（今回は乾燥わかめ、切干大根、乾燥ネギ）を適量加え、最後に花麴（今回は）を1つ載せ、てるてる坊主を作る要領で味噌を丸める。

3) ラップの絞ったところをマスキングテープで留めて出来上がり。

お召し上がり方

お椀に味噌まるを入れ、約120ccの熱湯を加えてよく混ぜてお召し上がりください。
*濃さはお好みで調整してください。

保存方法

冷蔵庫で7日、冷凍庫で1か月程保存できますが、具材により前後しますので早めにお召し上がりください。

