

食べた...時に...すぐできちゃる

フコウ味噌玉レシピ

あったかくて、ホッとするおいしいお味噌汁。でも...
作るのが面倒... お料理が苦手... 忙しい時間がない...
そんなあなたにぴったり。栄養たっぷりのお味噌汁の
自家製インスタントお味噌汁 = 味噌玉の
作り置きレシピをご紹介します。

材料 (味噌玉20個分)

バイオソウ 30~40粒

乾燥わかめ 適量

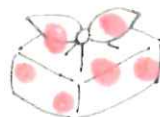
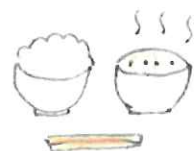
お味噌 300g

★ 切れはし野菜や油揚げ
(あるもので)

粉末だし 15g

作り方

- ① ★のお野菜や油揚げを小さめに刻み
ごま油で程よく炒めます
- ② バイソウ粒を袋に入れ びんの底などで
たたいて粉末状にします。(かんたんに砕けます)
- ③ ボウルに 味噌、粉末だし、乾燥わかめ
①と②を入れよく混ぜ合わせます
- ④ (全体の重さ - ボウルの重さ) ÷ 20 ... ごと
お味噌を20等分してラップで包みます
- ⑤ 保存は冷蔵庫で。召し上がる時は
お湯をそそぐだけでOKです!



お弁当のお供にも