

# 味噌玉で モリモリ野菜味噌汁



高松市食生活改善推進協議会

# 材料 (4人分)



しょうが ひとかけ  
(約20g)

白ねぎ 1/3本  
(約20g)

かつお節 20g

小松菜 1束  
(約240g)

水 600ml

サラダ油 小さじ1



中みそ 大さじ2



## 作り方①

小松菜は根を切り落とし、長さ 3 c m に切る。白ねぎは斜め切りにする。しょうがは千切りにする。鰹節が大きい場合は、細かく砕く。



## 作り方②

フライパンにサラダ油を入れて熱し、小松菜を入れてしんなりするまで炒める。白ねぎ、しょうがを入れて、火が通るまで炒め、皿に移し、粗熱を取る。



### 作り方③

広げたラップの上に1食分の炒めた野菜、中みそ、かつお節を置き、ラップで包み、口を結ぶ。冷凍庫に入れ、保存する。



#### 作り方④

（味噌玉は冷蔵庫で6時間程度おき、解凍する。）  
鍋に水、味噌玉を入れて加熱し、沸騰する直前に火を止める。



忙しい朝にパパッと味噌汁が食べられる味噌汁の種です。  
ぜひ、作ってみてくださいね！