



みそ玉

1回分の栄養価

エネルギー 27kcal たんぱく質 2.9g 炭水化物 2.5g 食塩相当量 1.0g

材料 (7回分)

みそ 大さじ3と1/2
いりこ 10尾
かつおぶし 1パック (3g)



作り方

- ① 頭とはらわたを取り除いたいりこ (10尾) と、かつおぶし 1パック (3g) を耐熱皿にのせて、ラップをかけずに 600W のレンジで 2分加熱。
- ② すりつぶし、みそ大さじ 3 と 1/2 を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 7等分し、それぞれラップで包み冷凍庫で保存。
- ④ 食べたい時に、お椀にみそ玉 1 個と好みの具を入れ、お湯を注ぐとできあがり。

