

# 毎日の食事から健康!

## みそだま 味噌玉を作ろう!

手軽に朝ご飯にお味噌汁を  
みそしる

### 味噌玉って?

味噌玉とは、「手作りインスタント味噌汁」のことです。作り方はとても簡単で、かつお節または顆粒だしと味噌、具材を合わせ、1食分ずつ丸めてラップで包めば完成! 食べる時は、沸騰したお湯をかけて混ぜるだけでお味噌汁の完成です!

### 基本の味噌玉の作り方(1食分)

かつお節 大さじ1  
(または 顆粒だし 小さじ1/2)

味噌 小さじ2

お好みの具

①材料をラップの上で合わせる

②ラップでくるめば完成

### 毎日の味噌汁で コロナに負けない体づくり

発酵食品である味噌を使った味噌汁は、体の調子を整えます。また、具をたくさん入れることで、食事の栄養素をアップできます。温かい味噌汁を食べると、体温が上がり免疫力も上がります。毎日味噌汁をたべて、コロナに負けない丈夫な体を作りましょう!

【発行】  
嬉野市役所健康づくり課  
〒849-1492  
佐賀県嬉野市塩田町  
大字馬場下甲1769番地  
☎ 0954-66-9120

【提案】  
令和3年度  
嬉野市食育推進会議

# おすすめ！味噌玉レシピ3選

## 定番！味噌玉

味噌…小さじ2  
 かつお節…大さじ1  
 (または顆粒だし小さじ1/2)  
 乾燥わかめ…小さじ1  
 小ネギ(小口切り)…1本分  
 乾燥麩…3~4個

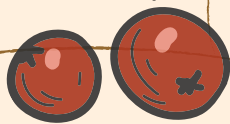
乾燥麩はお湯でよく戻してから食べましょう！



## 食欲がなくても！さっぱり味噌玉

味噌…大さじ1/2  
 かつお節…大さじ1  
 (または顆粒だし小さじ1/2)  
 梅干し(果肉をたたく)…1/3~1/2個分  
 長ネギ(刻む)…2cm分  
 とろろ昆布…適量

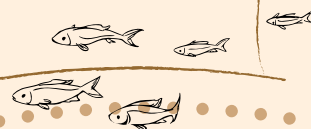
とろろ昆布は味噌玉の周りにふわっとまとわせて。



## 栄養満点！じゃこ味噌玉

味噌…大さじ1/2  
 かつお節…大さじ1  
 (または顆粒だし小さじ1/2)  
 じゃこ…大さじ1  
 白ネギ(刻む)…2cm分

高たんぱくでカルシウムもたっぷり！



味噌は「減塩みそ」でも同量で代用できます。お湯はお好みで調整してください。

塩分を多く含む具材を入れる場合は、味噌の量を「大さじ1/2」にして塩分の摂りすぎを避けましょう！

## 具材の選び方

### おすすめ食材

#### 【乾物】

かつお節、とろろ昆布、乾燥麩、高野豆腐、乾燥わかめ、焼海苔、乾燥あおさ、桜えび(素干し)、青のり、塩昆布、ごま

#### 【香味野菜】

大葉、みょうが、生姜、長ねぎ、小ねぎ、にんにく

#### 【漬物】

梅干し、柴漬け、野沢菜漬け、キムチ(いずれも塩気が多い場合は味噌の量は少なめに)

#### 【ごはんのおとも】

佃煮海苔、鮭フレーク、なめたけ(すべて開栓後、時間の経っていないもの)、じゃこ

#### 【そのほか】

油揚げ、天かす

### おすすめしない食材

豆腐…冷凍したい場合は、食感が変わるため不向き

根菜類…にんじん、れんこん、ごぼう、大根などの根菜、かぼちゃや、いも類は、お湯を注ぐだけだと中まで火が通らないため不向き。ゆでて冷ませば使用可。

## 最長1か月！正しい保存方法

冷蔵で1週間、冷凍で1か月保存可能です。

冷凍する場合は、冷凍可能な袋や保存容器に入れて保存してください。

冷凍した場合も、お湯をかけて食べることができます♪