

# 忙しいお母さんへ・・・ みそまるレシピ

もちろん、天然のおだしでの味噌汁が一番・・・

しかし、お料理苦手のお母様・お父様必見！！  
味噌パワーで一日、元気はつらつ！！

朝の味噌汁は、熱中症予防になります。  
お子様の朝ご飯は、是非、ご飯と味噌汁を！！

## ○ 材料 (2杯分)



Photo by ulid4\_29

- ・ 味噌 大さじ1
- ・ 粉末だし (顆粒だしの素) 2g

※お使いの味噌や粉末だしによって塩分濃度が違うので、お好みで調節してください。

1.味噌と粉末だしを混ぜます。



Photo by ulid4\_29

2. ラップを広げたら、そこへ2等分にした味噌と粉末だしを混ぜたものを置きます。



乾燥わかめなどの具を入れてラップで包んで保存

## ○ 食べる時

1. お椀やマグカップなどにみそまるを入れます。



2.お湯を注いで、混ぜれば完成！

夏場などは、朝の味噌汁で水分チャージ！

【みそまるのベース】（3個分）

みそ 50g

和風だしの素 ひとつまみ

【わかめと切干大根のみそまる】

みそまるのベース 3個分

カットわかめ 小さじ1

切干大根 3g

白炒りごま 小さじ1

【桜えびの彩りみそまる】

みそまるのベース 3個分

素干桜えび ひとつまみ

大葉 1と1/2枚

とろろ昆布 適量

【トマトとチーズの洋風みそまる】

みそまるのベース 3個分

ミニトマト 30g

※ドライトマトでも可

とろけるうすぎりスライスチーズ 1枚

オリーブオイル 少々