

味噌のパワーで
バランスUP!
元気UP!

伝統食品である“味噌”は、私たち日本人に馴染みのある調味料の1つです。味噌汁、味噌ラーメン、味噌マヨ、味噌煮込み等…料理にはかせません。

そんな“味噌”にはたくさんの『いいね👍』が詰まっています。今月号より味噌に関する様々な情報や豆知識、味噌にまつわるエピソードなど紹介していきます。

8月号は
こちら!



作って簡単！食べておいしい！

“みそ玉”を作ってみよう！



みそ玉とは、みそに粉末だしや乾物の具材混ぜて丸めた「みそ汁の素」です。

＜材料＞ 大人約 1 杯分

みそ 小さじ 1
粉末だし 小さじ 1/3
乾燥野菜 小さじ 1
乾燥わかめ 小さじ 1

＜作り方＞

- ① ラップを敷いて、すべての材料を入れ、ラップにくるむ。
- ② 食べるときに、熱いお湯を注いで出来上がり。



みそ玉におすすめの食材

- ・乾燥野菜(ネギ、人参、キャベツなど)
- ・麩(玉麩や刻み麩など)
- ・ぶぶあられ
- ・乾燥わかめ
- ・乾燥高野豆腐(みそ汁用の刻んだタイプ)
- ・とろろこんぶ
- ・ごま
- ・しそ
- ・焼きのり
- ・油揚げ
- ・桜えび
- ・天かす
- ・ツナ缶
- ・竹輪
- ・ホールコーン

※たくさん作って冷凍保存しておく忙しい朝や温かい汁物が欲しいときなどにとっても便利です！

※冷凍保存もでき、約 1 か月位保ちます。

※使用する食材は“乾燥しているもの”がおすすめですが、生野菜や練り製品でもできます。

※生の食材を使用するときは、水分の少ないものを選ぶか、水気をよくふき取ってから使ってください。保存期間も短くなるので、早めに食べ切りましょう。



様々な具材の
バリエーションで
無限大のみそ玉を
楽しみましょう！



朝の汁物で

1日を元気に!!

～プラス1品でバランスUP!～



寝起きのからだはカラカラ状態です。主食・主菜・副菜・汁物が揃った食事が理想ですが…主食プラス1品に、食べやすい汁物で手軽に、水分と栄養を効率よくとってみましょう。

朝の汁物は、夏は熱中症予防に、冬は体を温めてくれる素敵な一杯に。毎月、レシピを紹介していきます。どうぞお楽しみに！

ひとあじ違う!

こんな汁物は
いかがでしょうか?

洋風みそ汁



＜材料＞ 約4人分

- ・千切りキャベツ 100g
(カット済み千切りキャベツ使うと便利)
- ・ロースハム 2枚
- ・コーン缶 50g
- ・しめじ 30g
- ・だし汁 300cc
- ・みそ 適量
- ・バター 適量

＜作り方＞

- ① ロースハムは、はさみで食べやすい大きさにカットする。
- ② 鍋にだし汁を入れ中火にかけ、しめじを入れる。
- ③ 煮立ったら千切りキャベツとロースハム、コーンを加えて、約1分煮る。
- ④ みそとバターを溶き入れて出来上がり。

【Point】

包丁要らず!
キッチンハサミで
カット可能!

アレンジ①
ハムの代わりに
ベーコンやツナも
おすすめ!

アレンジ②
鶏がらスープの素や
コンソメで
味付け
しても◎

