

# そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

和食NO.50 2022.9.1 志木中給食室

もしもの時の備えに! だしの旨味がきいたお味噌汁です!

# みそ玉

<材料>5人分

- 赤みそ 50g (大さじ3弱)
- かつお節 5g (カップ半分)
- かえり煮干し 5g (15尾程度)
- とろろ昆布 10g (大さじ1)
- 万能ねぎ 30g (8本程度)
- 高野豆腐 7.5g (1枚の半分くらいの量)
- こまつな 50g (1茎程度)
- ごま(乾) 2.5g (小さじ1弱)
- 湯 900ml (4.5カップ)

この3つは  
基本です

※ラップ・ビニール袋など準備

<作り方>

- ①かえり煮干しとかつお節、削り昆布をそれぞれミキサーにかけて粉にします。
- ②高野豆腐は千切りのものを戻して軽く絞っておきます。  
小松菜はゆでて水を切り、1cmくらいに切り、万能ねぎは小口切りにしておきます。ごまは炒っておきます。※②の具はお好みで「乾燥わかめ」だけにするなど変更可能です。
- ③①②にみそとごまを混ぜて等分に小分けにして丸め、袋に万能ねぎ、小松菜を加え丸めておきます。
- ④お椀にみそ玉を入れ、お湯の量を加減しながら注ぎ溶かしていただきます。

「防災の日」(9月1日)の給食に出しました。かえり煮干し、かつお節、削り昆布をミキサーにかけているので、だしの旨味がきいたお味噌汁になっています。もし被災して、鍋やコンロが使えない状況になっても、みそ玉とお湯さえあればおいしいお味噌汁が飲めます。たくさん作って、冷蔵庫や冷凍庫に保存しておくと、もしもの時の備えになっていいかもしれません。また、忙しい朝や、ちょっとお腹がすいた時にも便利です!とろろ昆布や鰹節、煮干しの旨味があったためか「給食室からこんにちは」のお返事に「きょうの味噌汁の味がおいしかったので、みそ玉じゃなくてもいいからまた出してください!」という意見が出るほど好評でした。ご家庭でもぜひ作っ



<栄養価>1人あたり	
エネルギー	38kcal
たんぱく質	3.5g
脂肪分	1.1g
カルシウム	67mg
鉄分	1.1mg
食物繊維	1.2g
ナトリウム	17mg
亜鉛	0.1mg
塩分	1.3g
糖分	0g