超簡単！「みそだま」の作り方

日本の伝統的な調味料である「みそ」大豆を麹で発酵させて作られたみそは、健康食品としても注目されています。
たくさんの菌の力をかりて、こころも体も元気になりましょう！

【 材 料 】 みそだま1個一杯分

- みそ　大さじ1
- かつお節　適量
- ワカメや乾燥ネギなど好きな具　適量
  （乾燥したもののがおすすめです）

【 作り方 】

① ラップにみそをのせ、広げる

② みその上にかつお節をのせる

③ 好きな具をのせる（今回は、ワカメ）

④ ラップをつかって、丸める

あっという間に、これで完成！
後は、マグカップやお椀にいれて、
お湯を注ぐだけです★
炊き立てのごはんとみそ汁☆
想像しただけでお腹が・・・

クイズの答えは次のページ↓

ホームページの写真は、「みそだま」でした！

☆ くいしんぼう N 先生のひと工夫☆

何を使って「みそだま」を作ったのか、わかりましたか？

真ん中が、ノーマルなもの。その周りは・・・？

【お麸】

汁物のていばんですね。ふっわっとトロッとする触感が、先生は大好きです。

【ワカメ】

中にどんな具を入れたのか、わからなくならないように、上にものせてみました！

【海苔】

板海苔を、手でクシャクシャっと細かくして、外側にまぶすして、ひと工夫☆

【ごま】

今回は、すり白ごまを使いました。ゴマの香りがたまりません。

すりごまのほうが、栄養が吸収されやすいので、おすすめです！

【ドライトマト】

みそとトマト!?意外と合うんです。少し洋風になって、いつもと違うみそ汁を楽しめます♪

【高野豆腐】

最近は、小さな乾燥させた豆腐も売っています。戻すのに少し時間がかかるので、小さめがオススメ！

【ターメリック】

黄色い粉はターメリック（ウコン）です。
味はそんなに変わりませんが、ターメリックには、認知症予防、血流改善、疲労回復、美容効果などが期待されています。おいしく元気に！

ちょっと工夫して、「みそだま」作りを楽しみたい人へは、こんな風にかわいくしてみたり、わざと何が入っているか分からないようにして、ロシアンルーレットで家族と楽しむのもいいと思います。

毎日、みそ汁をのむくらい、みそ汁が大好きなので、おすすめのみそ汁の具があれば、ぜひ教えてくださいね。