

北谷町食生活改善推進員
おすすめ

みそ玉の作り方

忙しい朝の朝ごはんにおすすめ。冷凍ほうれん草をプラスして野菜も、とりましょう。簡単に作れるため、ぜひ作ってみてください。



材料（5人分）

- みそ 30g
- だしパック 10g
- 乾燥わかめ・麩 適量

- 01 みそとだしパックをビニール袋で混ぜる。
- 02 具を混ぜる。
- 03 5つに分けてラップで包んで丸める。
- 04 冷蔵庫や冷凍庫で保存する。
- 05 お湯をかけて食べる。