

赤・青・黄・緑の
チームごとに楽しみました。



まぜまぜ～



- 出汁は、お家にある出汁（顆粒だしや塩昆布など）でも代用okです。出汁をとらずにそのまま入れてください。
- 具材は、他にも、乾燥ひじき、ごま、とろろこんぶ、ちりめんじゃこ、湯葉、高野豆腐、青のりなど、なんでもいけちゃいます！



誰でも簡単！

〔みそまる〕ってなあに？

味噌に出汁と具材を混ぜて
1杯分を丸めた即席みそ汁の素。
お湯を注ぐだけで、いつでもどこでも
本格的なみそ汁が楽しめます。
忙しい朝にもピッタリです。

〈材料〉

- 味噌
（1つあたり、大人は15g、
子どもは10gがちょうど良い◎）
- 出汁 適量
- 天かす 適量
- 桜えび 適量
- カットわかめ 適量
- お湯 適量

食べる分の1つと、お持ち帰り分の1つを
つくりました。

さくらぐみ みそまるクッキング

〈作り方〉

- ① ボールに味噌とかつおぶしを入れて、混ぜ合わせる。
- ② 天かす、桜エビ、カットわかめを加えて、混ぜ合わせる。
（みそまる完成）
- ③ 1人分のみそまるをラップにとり、包んで丸める。
- ④ お椀にみそまるをうつして、お湯を注いでいただきます。



こんな本も出ています。
良かったら参考にどうぞ。
インターネットでもいろいろな
レシピが見られますよ。

二見書房
¥980+税

切り取り線

おうちでもしたよ～、こんなの入れたらおいしかったよ～を
教えてください。

入れたらおいしかったよ。

なまえ



みんなで食べると
よりおいしい♡

お湯を注いで
くるくるくる～♪

給食と一緒に食べました。

