



みそ玉  
レシピ

# みそ玉



調理時間

20分

お弁当  
レシピ

お弁当のお供に！ギフトにも喜ばれる  
手作りインスタントみそ汁



## 【材料（10個分）】

- お味噌 200g
- 和風だしの素（顆粒状の粉末だし）2本（16g）
- 乾燥野菜（お好みで）30g  
例：切干大根、干しシイタケ、乾燥野菜、乾燥わかめ
- トッピング（お好みで）  
例：青のり、干しエビ、白ごま、乾燥わけぎ、あおさ、  
とろろ昆布、あられ、お麩

## 【作り方】

- ① ボウルにお味噌、和風だしの素、乾燥野菜を入れ混ぜる。
- ② バットに①を入れ平らにし10等分にする。
- ③ ラップにお好みのトッピングをのせ、②の1つを包み丸める。
- ④ ③をお椀に入れ、150ccの熱湯を注ぐ。

変わり種をご紹介  
ぜひ作ってみてね♪



## 変わり玉 レシピ

### みそ玉 ～イタリアン風～

材料：5個分

- お味噌 100g
- 和風だしの素 6g
- ドライトマト 30g
- チーズ 30g
- ブラックペッパー 5g
- ベーコンビッツ 5g
- アンチョビ 少々

お好みでオリーブオイルを垂らして  
お召し上がりください。

変わり玉  
レシピ



みそ玉  
～中華風～

材料：5個分

- お味噌 100g
- 鶏ガラ粉末 6g
- 煉りごま 25g
- ナッツ 5g
- 白ごま 15g
- 春雨 10g
- 花山椒 2.5g
- 干しシイタケ 5g
- 乾燥ねぎ 5g

お好みでラー油を垂らしてお召し上がりください。



みそ玉  
～韓国風～

材料：5個分

- お味噌 100g
- ダシダ 6g  
(「PB国産ビーフコンソメ」でもOK)
- コチュジャン 5g
- 乾燥野菜 15g
- 乾燥ねぎ 2g
- にんにくチップ 5g
- 白ごま 2g
- 糸唐辛子 2g

