

# みそ玉給食を実施しました!

10月30日の「みその日」にちなんで、今年も「みそ玉給食」を実施しました。みそ玉は、調理員さんが一つ一つ丁寧に丸めて作りました。みそ玉にお湯を注ぎ、自分で溶いたみそ玉みそ汁を飲みながら、テレビ放送でみそ玉のよさや作り方の動画を見ました。みそ玉の作り方を載せていますので、ぜひ家庭でお子さんと一緒に作ってみてください。具材は主に乾燥したものを使えば、保存が可能です。冷蔵庫で約1週間、冷凍庫で約1か月は保存ができ、非常食にもなります。

市販の乾燥野菜を利用するのもおすすめです。

# みそ玉をつくってみませんか?

「みそは朝の毒消し」と言われます。健康のためにも朝食にみそ汁を取り入れたいけれど、朝は時間がなくて…。そんな時こそ、みそ玉の出番です!みそ玉はお湯をそそぐだけでみそ汁が出来上がるので、手軽で簡単です。朝のもう一品として、「みそ玉のみそ汁」を習慣にしてみたいはいかがでしょうか。

**基本 みそ玉について**

**【みそ玉8個分の材料】**  
 みそ 100g  
 乾燥わかめ 10g  
 かつお節などのだし 10g

**【作り方】**  
 ① 乾燥カットわかめを細かくする。  
 ② わかめとだし、みそを混ぜる。  
 ③ ②を8等分して、約15gのボール状に丸め、ラップで包む。

**【みそ汁にする時】**  
 器にみそ玉を入れ、お湯を150mlそそぎ、みそ玉をはしてくずして溶かす。  
 ※お湯の量で、好みの味に調整をしてください。

だしの量は、お好みで変えてください。

## 基本のみそ玉をアレンジすると、バリエーションは無限大です!

**切り干し大根のみそ玉**

**【みそ玉8個分の材料】**  
 みそ 100g  
 乾燥わかめ 10g  
 かつお節などのだし 10g  
 切り干し大根(乾燥) 8g  
 揚げ玉 大さじ2

切り干し大根は、キッチンバサミを使うとカットしやすいです。

**桜えびとあおさのみそ玉**

**【みそ玉8個分の材料】**  
 みそ 100g  
 かつお節などのだし 10g  
 桜えび(乾燥) 8g  
 あおさ(乾燥) 6g

とてもいい香りがして、食欲をそそります。

**【作り方】**  
 基本のみそ玉の作り方の②で、2cmに切った切り干し大根と揚げ玉と一緒に混ぜる。

基本のみそ玉の作り方の②で、わかめの代わりにあおさと桜えびと一緒に混ぜる。

みそ汁にする時のお湯を、温めた豆乳にしたり、温めたトマトジュースとお湯を半々にしたりすると、さらにアレンジの幅も広がります。ぜひ、家族の好きな具材を使って、オリジナルのみそ玉を楽しんでみませんか。

### <みそ玉の作り方 動画 より>



### <今月の朝ごはん標語>

★9月にご応募いただいた朝ごはん標語を給食だよりでも少しずつ紹介していきます♪

**朝ご飯 今日命をいただきます**  
3年 1H



↑給食だより最新号はもちろん過去のバックナンバーも見られます。

