

8/14 (金) 味噌玉で一週間 (久保 桂奈さん)

(月：基本の味噌玉材料 10 個分)

A { 味噌：180g
かつお節：2パック
乾燥ねぎ：大さじ1
乾燥わかめ：大さじ1

(火) ピザ用チーズ：適量

(水) カレー粉・コーン缶：各適量

(木) 梅干し・とろろ昆布：各適量

(金) 揚げ玉・すりごま：各適量

(土) ハム：適量

(日) 塩もみきゅうり・みょうが・干物：各適量

(月～金)：160～180mlのお湯割り

(土)：160～180mlのHOT 豆乳割り

(日)：150mlの冷水割り

- ① かつおパックを袋ごと揉んで粉々にする。ボウルに A を混ぜ合わせ、10等分して丸める。
- ② ハムは小さく刻む。①の基本の味噌玉に、火～土のトッピングをくっつけながら、ラップで包んで丸く形を調える。
- ③ (月～金)は器にお好みの曜日の味噌玉を入れて、お湯を160～180ml加え、よく溶かしていただく。
- ④ (土)は器にハムの味噌玉を入れ、温めた豆乳を加えてよく溶かしていただく。
- ⑤ きゅうりは薄い輪切りにして塩でもみ、しばらく置いてから水気をしぼる。みょうがは千切りにして、干物は細かくほぐしておく。
- ⑥ (日)は器に基本の味噌玉を入れ、水150mlを加えてよく溶かし、氷を少々加えて冷やす。⑤のきゅうり・みょうが・干物を加え、冷汁のようにしていただく。ごはんを入れても美味しい。

レシピはNBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。