

郷土の味体験日紹介レシピ

汁もの&デザート

手づくり

インスタントみそ汁

材 料

<みそ玉：6個分>

みそ・・・大さじ4
顆粒だし・・・小さじ1
乾燥具材（わかめ等）・・・4g
その他の具・・・お好みで
※ねぎ、小松菜、油揚げ、天かす等

<1杯分>

みそ・・・小さじ2
顆粒だし・・・小さじ1/6
お好みの具・・・適宜

作り方

- ① ボウルにみそと顆粒だしを加え、混ぜる。
- ② ①に乾燥の具材を加え、混ぜる。
- ③ ラップを6枚用意し、その他の具をのせ、②のみそを6等分してのせ、ラップをねじって「みそ玉」を作る。
- ④ 冷蔵庫または冷凍庫で保存する。

食べ方

・お椀にみそ玉を入れて、熱湯を150mlくらい注ぎ、よく混ぜる。わかめが戻ったら完成！

カステラ入り 牛乳かん

材 料（1回分）

粉寒天・・・1本（4g）
水・・・300ml（カップ1と1/2）
牛乳・・・300ml（カップ1と1/2）
砂糖・・・60g
カステラ・・・3切れ～ ＊お好みで



作り方

- ① 鍋に寒天と水を入れて火にかけ、かき混ぜながら寒天を煮溶かす。（微沸騰で2分程度）
- ② ①に砂糖を加え、砂糖が溶けたら牛乳を加え混ぜる。
- ③ 型にカステラを敷き、②を流し入れる。
- ④ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

丸い形にも！

湯のみ茶碗にラップを敷いて小さく切ったカステラを入れ、
②を流しいれ、包んで輪ゴムで縛って冷やせば茶巾絞りが完成！