



瀬戸内市 健康づくり推進課

みそだま かんたんみそ汁



【栄養価（1人分）】*具材は除く

エネルギー： 25kcal

たんぱく質： 2.3g

脂 質： 0.7g

炭水化物： 2.6g

食塩相当量： 1.5g

他のレシピは
こちらから



【材料（1人分）】

みそ 小さじ2(12g)

かつお粉 小さじ1/2(0.3g)

（好きな具材）

乾燥野菜、乾燥わかめ、ねぎ、オクラ、
コーン、ごま、なめたけ、じゃこ、塩昆布、
乾燥桜えび、大葉、油あげ、高野豆腐、
てんかす、青のり、のり佃煮、
鮭フレーク、とろろ昆布、ふ、あられなど

【作り方】

- ① ラップにみそを広げ、かつお粉を入れてくるむ。
- ② ①に好きな具を混ぜる、まぶすなどしてラップで丸める。
- ③ お椀にみそだまを入れ、熱湯を注ぐ（150ml程度）。

冷凍できる！



冷凍して置いておくと、子どもだけでも準備できます。

具材は、乾物がおすすです。

水分の多いもの（豆腐、水分の多い野菜）は向きません。

かつお節を袋ごともんで小さくすると、かつお粉になります。