

# 中村市長も挑戦！簡単！時短めし！ レシピ

(調理時間 約10分)

かんたん味噌玉おみそ汁	分量(おとな)						切り方	工程
	1人分		2人分		4人分			
	目安	単位g	目安	単位g	目安	単位g		
切干しだいこん		3.0		6.0		12.0		① 味噌とかつお節を混ぜ、ラップに包んで玉状にする(梅干し大) ② 切り干し大根は、★はさみで食べやすい大きさに切っておく ③ お椀に①、②、乾燥わかめを入れ熱湯(又は出汁)をそそぐ
乾燥わかめ		1.0		2.0		4.0		
みそ (大1…18g 小1…6g)	小2	12.0	大1と1/3	24.0	大2と2/3	48.0		
かつお節(パック)		1.0		2.0		4.0		



できあがり！