



たくさん作って冷凍しておくとも便利です♪

## コツ・ポイント

具は冷凍できる物なら何でも良いです。水分が多い豆腐などは避けましょう。

根菜類は、茹でれば冷凍出来ます。

冷凍で約 1 ヶ月保管でき、食べるときはお湯を注ぐだけでOK!

## 材料(1人分)

みそ	大さじ 1
かつおぶし	小さじ 1
乾燥わかめ	約 2g
乾燥麩	3~4 個
小ねぎ	1 本

1. 具材をすべてボールに入れ、混ぜあわせる。



2. ラップに包んで丸める。



3. 食べるときはお湯を注ぎます。

