

味噌玉 (アスパラ・わかめ)

★材 料 (2個分)★

味噌	大さじ2
カツオ粉	小さじ1/2
和風だし	小さじ1/2
アスパラ	1/2本
乾燥わかめ	少し

作り方

- ① アスパラはグリルでさっと焼き目をつけ、斜め薄切りにします。
- ② ボウルに材料を入れて混ぜ合わせ、2等分してラップで包みます。
- ③ 冷蔵庫で保存2~3日。食べる時はお椀に入れて熱湯を注いでください。