



## 磯の香りの味噌玉 クイックピクルス



提供者：小山町連合婦人会健康づくり  
食生活推進部(須走地区)  
提供月：平成31年3月

## クイックピクルス 材料（4人分）

<野菜>	
人参	1/2本
きゅうり	1本
大根	3cm
ミニトマト	2個
カリフラワー	小分け2房
しめじ	1/4房
パプリカ（黄）	1/2個
玉ねぎ	1/4玉

<ピクルス液>	
酢	100cc
水	90cc
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
出汁の素	1g

## 磯の香りの味噌玉 材料（4人分）

出汁入り味噌	60g
出汁粉	大さじ1/2
わかめ	4g
ねぎ	4g
油揚げ	4g
海苔	4/6枚



### 作り方

- ①ラップを広げ海苔1/3枚を置き味噌玉（1人前10g）を乗せて包む。
- ②食べる時はカップにラップを外した味噌玉を入れ熱湯を適量入れ混ぜる。

\*濃い味、薄味は湯量で調節する。  
(湯量150ccで塩分濃度が標準0.7%)



### 作り方

- ①鍋にピクルス液の材料を全て入れ沸騰させる。
- ②カリフラワーを小分けにして下茹で（1分位）しておく。
- ③①にカリフラワー、人参、大根、しめじを入れ2分煮る。
- ④火を止め残りのきゅうり、玉ねぎ、パプリカを入れ、冷めるまで放置する。
- ⑤容器に移し、冷蔵庫に入れる。最後にミニトマトをのせる。