



油麩のカンタンみそ汁

なじみの味でほっと一息



避難生活が始まれば、誰でも不安やストレスを感じることがあるでしょう。そんな中、手軽に作れる日本人のソウルフードのみそ汁で、ほっと一息ついてみるのもありですね。

油麩を入れる。
③片手1杯ほどのキャベツ(約20g)を食べやすい大きさにちぎって、②に入れる。

べれば、洗い物が少なくなるよ。
【ポイント】
油麩は保存期間が長くエネルギー源にもなる郷土食です。みそやだしの種類によって塩分濃度が違うので、お好みの味に調整してみてください。アレンジレシピで、汁を水90ミリリットル、調整豆乳50ミリリットルにして作ると、クリーミーな味を楽しめます。
(監修) 調理師・管理栄養士 氏家幸子さん



材料(1人分)

- ・仙台みそ…大さじ½
- ・水…140ミリリットル
- ・油麩…1個
- ・だしのもと…1g
- ・キャベツ…20g

用意するもの

- ・カセットコンロ
- ・カセットガス
- ・鍋
- ・計量スプーン
- ・計量カップ
- ・みそ汁茶わん
- ・食品用耐熱ポリ袋

展覧会限定オリジナルグッズ!

パラパラメモ

公式ガイドブック

台本ノート

アクリルスタンド(全31種)

グッズ画像はイメージです。

チケット情報	
	特典付きチケット
一般	2,000円
学生	1,500円

※学生券は小・中・高校生が対象です。※未就学児は18歳以上の保護者同伴で入場無料です。※キャラクターが展示を解説する「音声ガイド」(税込700円)がセットになった入場券など、詳細は公式サイトをご確認ください。

2026.6.6(土) - 7.5(日)

10:00~17:00(最終入場16:00)

好評開催中

東北福祉大学ギャラリーミニモリ

〒983-8511 宮城県仙台市宮城野区福岡2-5-26

@CONAN_ten TVアニメ コナン展 検索 <https://tvconanten-30th.jp/>

主催:ミヤギテレビ・河北新報社
特別協力:東北福祉大学

お問い合わせ
●ミヤギテレビ 事業部 1a.022-215-7700(平日10:00~18:00)
●河北新報社 事業部 1a.022-211-1332(平日10:00~17:00)