

☆簡単メニュー☆

ごま味噌が美味しい♪涼味を感じる冷汁風

☆ツナ缶で冷汁風



【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

- ・味噌 大さじ3~4
- ・白ごま 大さじ4~5
- ・胡瓜 1本
- ・ツナ缶 小1缶(70g位)
(ノンオイル)
- ・豆腐 1丁(300g位)
- ・だし汁 3カップ
- ・大葉 4枚
- ・みょうが 2個
- ・おろし生姜 お好みで

- ① 味噌と白ごまを合わせ、アルミホイルに広げてオーブントースターで3分ほど焼き、ボールに入れる。
- ② ①に少しずつ、だし汁を加えて冷蔵庫で冷やす。
- ③ 胡瓜は輪切りにし、塩もみして水気を絞る。
- ④ 豆腐は手で崩して茶碗に入れ、②を注ぐ。
- ⑤ さらに③、缶汁を切ったツナ、千切りにした大葉とみょうが、(おろし生姜)をのせる。



- ・味噌を焼くことにより味噌の香ばしさが引き立ちます。焼きすぎないように注意してくださいね。
- ・ツナ缶が油漬けの場合は、軽く湯通しすると油が浮かずにきれいに仕上がリ、さっぱり食べられます。
- ・そうめん等のつけ汁にしてもおいしいです。