

【簡単冷や汁】レシピ

<材料 4人分>

きゅうり	200g	(目安 2本位)
だし汁(冷ましておく)	600cc	
木綿豆腐	100g	
みょうが	30g	
青じそ	8枚	
A	みそ	36g
	白すりごま	大さじ2と小さじ2



栄養価			
エネルギー	85kcal	脂質	5.2g
たんぱく質	5.5g	食塩相当量	1.3g

<作り方>

- ① きゅうりは薄い輪切りにする。木綿豆腐は細かいさいの目切りにする。
- ② みょうがは縦半分にし、斜め薄切りにする。青じそは縦半分にして千切りにし、水に放ち、水気を絞っておく。
- ③ 大きめのボールにAを入れてよく混ぜる。混ぜたらだし汁を加え、泡だて器でよく混ぜる。
- ④ ①のきゅうりを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 器に木綿豆腐を入れ、④を盛りつけ、みょうがと青じそをのせる。

※簡単に作れる冷や汁です。食欲がないときでもさっぱりと食べられ、ごはんやそうめんなどにかけてもおおいしくいただけます。

※きゅうりの栄養は、90%以上が水分です。カリウムが豊富で、余分なナトリウムを体外に排出する作用があります。

※みょうがの旬は夏と秋があります。香りがたかいので、食欲増進になります。薬味として使われることが多いですが、天ぷらにしたり、すまし汁の具としてもおすすめです。

