主食

冷や汁

［1人分］ エネルギー：482kcal　塩分：1.8g

材料［2人分］

- 鯵の干物：1枚
- 豆腐：1/2丁（200g）
- きゅうり：1/2本（40g）
- 白すりごま：大さじ3（20g）
- 味噌：大さじ1
- 水：200cc
- 大葉：3枚
- みょうが：2本
- 5分搗きごはん：300g

作り方

1
鯵の干物をグリルで焼いて、骨と皮を除き、身をほぐします。きゅうりは薄めの輪切り、豆腐は手で崩します。大葉、みょうがは千切りにします。

2
すり鉢またはボウルに、ほぐした鯵、白すりごまの半量、味噌を入れて、すりこぎでつぶし混ぜます。

3
混ざった味噌をアルミホイルに広げ、グリルで香ばしい香りがするまで焼きます。

4
すり鉢またはボウルに戻し、水を加えてのばします。

5
きゅうりと豆腐を混ぜ、冷蔵庫で冷やします。

6
ごはんにかけて大葉、みょうがをのせ、白すりごまの残りをかけて完成。

［ワンポイントアドバイス］

ごはんは、玄米や分搗き米がおすすめです。