

主食

冷や汁

[1人分] エネルギー：482kcal 塩分：1.8g



材料 [2人分]

- 鰹の干物：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

鰹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、ほぐした鰹、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

混ぜ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。