

副食

## 夏のつけ汁3種

[1人分] エネルギー：144kcal 塩分：6.3g



### 材料 [2人分]

#### 【A】

- おくら：1本
- 長いも：30g
- だし汁：150ml
- 薄口醤油：大さじ1と1/2
- 長ねぎ：適量
- 生姜（すりおろし）：適量

#### 【B】

- トマトジュース：300ml
- 塩麴：25g
- 醤油：小さじ1
- 生姜（すりおろし）：小さじ1/2

#### 【C】

- 白煎りごま：大さじ2
- 梅干し：1個
- 味噌：大さじ1
- 水：150ml
- 醤油：少々
- しそ：適量

## 作り方

1

#### 【A】

おくらを板ずりしてから薄切りに、長いもは粗めにすりおろします。だし汁と醤油を加えて混ぜ合わせ、小口切りにした長ねぎ、生姜を添えます。

2

【B】 材料をすべて混ぜ合わせます。

3

#### 【C】

すり鉢で煎りごまをすります。香りが出たら、種を外した梅干しと味噌を混ぜ合わせ、水で延ばし醤油を加えます。しそを千切りにして添えます。

---

### **【ワンポイントアドバイス】**

- 塩麴の作り方は下記ページをご参照ください。  
「塩麴」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/283>