

簡単冷や汁

夏には食べたくなる冷や汁。試してください。

材料（1人分）

あたたかいご飯	茶わん1杯（150g）
かつおぶし	小袋1パック（3g）
いりごま	大さじ1（6g）
みそ	小さじ2杯半（15g）
水（白湯）	1/2カップ（100ml）
きゅうり	5cm（30g）
豆腐	1/4丁（80g）
青じそ	3枚



エネルギー
390
キロカロリー

たんぱく質
14.9
グラム



1.

かつおぶしをフライパンでからいりする。



2.

1.とiriごまをすり鉢ですり、みそを入れて、さらにする。



3.

2.に白湯を入れ、のぼす。



4.

3.に輪切りにしたきゅうり、手でくずした豆腐、せん切りにした青じそを入れ冷蔵庫で冷やす。



5.

4.をあたたかいご飯にかける。

☆吉田小学校 森脇大純さんのレシピ☆

《ひとこと》

本格的に作る時にはアジを焼いたり、味噌を焼いたり・・・と大変ですが、これはすごく簡単！食欲ダウンの夏場はこれで大丈夫。温かいごはんにかけてどうぞ。

