

冷や汁

<材料（2人分）>

- ・ 豆腐 40g
- ・ きゅうり 1/5本
- ・ 大葉 1枚
- ・ いりごま 小さじ1
- ・ ツナ缶 40g
- ・ だし汁 240g
- ★ すりごま 大さじ1.5
- ★ 赤味噌 大さじ2.5



<作り方>

- ① 豆腐はさいのめ切りにする。
- ② きゅうりは小口切りにし、塩もみをして水気をきっておく。
- ③ 大葉は千切りにする。
- ④ あらかじめ冷やしておいただし汁に、★の調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に、①～③の具材と、いりごま、ツナ缶を加えて完成。

冷や汁は、夏の暑い日でも簡単に食事がとれるようにと伝わってきた、宮崎県の郷土料理です。温かいご飯に冷や汁をかける食べ方もあります。



<栄養成分（1人分）>

エネルギー

122kcal

たんぱく質

7