

冷や汁風サラダ

宮崎の代表的な郷土料理“冷や汁”を、
いつでも食べられるように“サラダ”にアレンジしました。



1人分あたり

【エネルギー量】	189 kcal
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜・きのこ重量】	100 g

門川町食生活改善推進協議会提供レシピ

材料(2人分)

絹ごし豆腐	・・・ 1/3丁	みそ	・・・ 小さじ2
ツナ缶	・・・ 1/2缶	練りごま	・・・ 小さじ2
きゅうり	・・・ 1/2本 (100g)	砂糖	・・・ 小さじ2
トマト(小)	・・・ 1個 (100g)	みりん	・・・ 大さじ1
みょうが	・・・ 1/2個	酒	・・・ 小さじ2
青じそ	・・・ 2枚		

作り方

- ① 絹ごし豆腐は水切りし、食べやすい大きさに切っておく。ツナ缶は油をきっておく。
- ② きゅうりは輪切り、トマトは小さめの一口大に切る。みょうが、青じそをせん切りにする。
- ③ フライパンにみそと砂糖、練りごまを加え火にかける。混ぜながら、香ばしい香りが立ったらみりん、酒を加えてのばす。
- ④ 皿に①②をきれいに盛り付け、③のごまみそだれをかける。

