

食がたに  
ひたして

# かいたん冷やし汁

・材料2人分  
絹ごし豆腐 1/2丁  
ツナ 小1玉 (70g程度)  
きゅうり 1本  
みょうが 1コ  
大葉 2枚  
すりごま 大さじ1  
みそ 大さじ2

作り方

1. 鍋に水350ml (分量外), みそ, ごまを入れて混ぜながら弱火の中火で熱する。みそが溶けたら, 豆腐をひと口大にちぎりながらかき混ぜる。火を止めて粗熱をとり, 冷蔵庫で冷やす
2. ツナは, 汁をきってほぐす。きゅうりは, うすい輪切りにする。みょうがは, うすい小口切りにする。大葉は細切りにする
3. 器に冷やし汁①を注ぎ, きゅうり, みょうが, ツナ, 大葉をちらす。

# 夏の定番