

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弱)
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めの中火で熱する。みそが溶けたら, 豆腐をひと口大にちぎりながらカオスひと煮ある。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