



Hello Green EVERY × パンゲア!

ハローグリーンエブリーキッチンスタジオ

FMKパンゲア 毎週火曜日 13:40頃から オンエア

夏の定番

鮭の干物で ひや汁

●用意する物●

- 鮭の干物：大1尾
- 味 噌：大さじ3〜4
- ご ま：大さじ3〜4
- きゅうり：1本
- もめん豆腐：半丁
- 大 葉：5枚
- みょうが：2個
- 昆布だし汁 500cc
- ご は い 適量

●作り方●

- 1 鮭の干物はこんがり焼いて皮と骨を取り除き身をほぐす
- 2 きゅうりとみょうがは小口切りにし、大葉は千切りにしておく
- 3 すり鉢に、ごまと鮭を入れすりつぶし味噌を加えさらにすりつぶす
- 4 すりつぶしたものに昆布だし汁を加え、のばして味噌汁にする
- 5 ここに手でくずした、もめん豆腐を加え冷蔵庫でまぎんに冷やす
- 6 きゅうり、みょうが、大葉を盛り、ごうかにのりだけ

