



きゅうりの冷や汁



コンビニ食材で手軽に作れる冷や汁です



栄養価 (1人分)

エネルギー 158kcal
たんぱく質 14.7g
脂質 6.9g
食塩相当量 3.0g

●材料 (2人分)

きゅうり 1本 (110g)
みょうが 1個 (20g)
大葉 4枚 (6g)
いりごま 大さじ1
絹豆腐 150g

あじの塩焼き 1パック ※コンビニで購入
かつお節 1パック (3g)
みそ 大さじ2と1/2
氷水 300cc

●つくり方

- ① きゅうりは薄い輪切りにし、ボウルに入れて塩を振り5分置く。水気を絞る。
- ② あじの塩焼きをほぐしておく。骨があればとる。
- ③ みょうが、大葉は千切りにする。
- ④ ボウルにかつお節、みそ、氷水を入れて混ぜる。①、②を入れる。
- ⑤ 器に豆腐を入れ、④を盛り、③といりごまをのせる。

●アドバイス

- ・コンビニで買えるアジの塩焼きを使って手軽に作れます。
- ・ご飯やそうめんにかけて食べてもおいしいです。

かんたん
ステップ



STEP 1

輪切りにしたきゅうりに塩を振る。
5分後にしっかりと水気を絞る。



STEP 2

あじの塩焼きをほぐす。
みょうが、大葉は千切りにする。



STEP 3

かつお節、みそ、氷水を入れて混ぜる。
きゅうり、あじを入れて混ぜる。
器に豆腐を入れて冷や汁をかける。
(※薬味はお好みで)