

鯖缶の冷や汁

材料	2人分
鯖の水煮缶	小1缶
味噌	大さじ2
顆粒だし	小さじ1/2
すり胡麻	大さじ2
木綿豆腐	1/3丁
きゅうり	1/2本
大葉	お好みの分量
みょうが	お好みの分量
塩	少々



《作り方》

1. 鯖の水煮缶は汁を切り、粗くほぐし、味噌、すり胡麻、顆粒だしを加えよく混ぜ合わせる。
 2. をアルミホイルに平らにのせて、トースターでこんがりとし焦げ目をつけるように焼き、冷ましておく。
 3. きゅうりは、輪切りにし、塩適量でもみ、水気を絞る。
 4. 木綿豆腐はキッチンペーパーで水気を取り、手でちぎっておく。
 5. 大葉とみょうがは千切り。水にさらし、ザルにあげておく。
 6. 冷水で2を溶きのばし、3と4を加える。
 7. 味が薄いようならば醤油で味を調整する。(濃く作り、氷を入れてもいいです)
 8. 冷やご飯の上に7をかけ、5を散らし出来上がり。
- ★ご飯の代わりに、そうめんやうどんでも美味しく召し上がれます。

