

作ってみよう！ 家で簡単ひるごはん

料理名

ひんやり♪豆乳冷や汁



材料 1人分

きゅうり	1/2本
青じそ	1枚
ツナ	1/2缶
豆腐	1/2丁
豆乳	100ml
みそ	小さじ1
めんつゆ	大さじ3
すりごま	大さじ1
ごはん	1ぱい

作り方

- ① きゅうりは輪切りにして塩もみする。10分ほど置いてから水分をしぼる
- ② 青じそは、せん切りにする
- ③ 豆乳、みそ、めんつゆをまぜる
- ④ どんぶりにごはんをもりつける
- ⑤ 豆腐、ツナ、野菜をトッピング
- ⑥ すりごまをかける



一口メモ (アドバイス・組み合わせ一例など・)

・ごはん以外の具材は冷やしておく、暑い日にぴったりです。