



8/6 (火)

サバ缶冷や汁

(材料)

サバの缶詰(味噌味) : 1 缶

きゅうり : 1/2~1 本

みょうが : 2~3 個

大葉 : 5 枚

おろししょうが : 小さじ1

みそ : 大さじ1

ごま : 大さじ1

水 : 2~3 カップ

めんつゆ : 適量

豆腐 : 1/2~1 丁

- ① きゅうり、みょうがは薄切り、大葉は細く刻んでおく。
- ② 大きめのボウルに味噌、すりごまを入れて混ぜる。
- ③ ②サバ缶を入れて崩しながら合わせる。
- ④ おろししょうがを入れ、水を少しずつ加えながらのばす。
- ⑤ ①を加えてめんつゆで味をととのえる。
- ⑥ 豆腐を崩しながら加える。

★冷蔵庫で冷やすか、氷を浮かべていただく。薬味はお好きなものをお好きな量どうぞ。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。