



6/18 (金) 火を使わない時短冷や汁 (ロク ホンチュウさん)

(材料2人分)

{ きゅうり：100g
{ 塩：小さじ1/2

冷奴：1丁

ツナ缶：1缶(70~80g)

(合わせ調味料)

A { チョーコーまぜるめんつゆ
濃厚ごまだれかつおだし：1袋
{ 合わせ味噌：30g
{ いりごま：大さじ1

冷水：300ml

ごはん(常温)：150g

(トッピング)

{ バターピーナッツ：40g
{ 長ねぎ：20g
{ 氷：適量

- ① きゅうりは薄い輪切りにして、塩を振ってもみ、10分ほど置いて、水気をしぼる。冷奴は9等分する。長ねぎは斜め薄切りにして、水でさらし、水気を切る。
- ② ボウルに A を入れて泡立て器でよく混ぜ合わせ、冷水を少しずつ加えて、味噌を溶きのばす。
- ③ ②のボウルに①のきゅうりと冷奴を入れ、ツナ缶を油ごと入れ、軽く混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やす。
- ④ 器にごはんを盛り、その上に③をもう一度かき混ぜてからかけ、バターピーナッツをそのまま入れて、①の長ねぎを散らし、氷を加える。

レシピはNBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。