



7/22(火)

ツナの冷や汁



(材料)

中嶋屋本店

焼きアゴ微粉：5 g
かつお削り粉：3 g
いわし削り粉：2 g

ツナ缶：1 缶

味噌：大さじ 1.5～2

梅：1～2 個

豆腐：1/2 丁

きゅうり：5 cm
オクラ：1～2 本
みょうが：1 個

大葉：2 枚

すりごま：適量

塩：少々

- ① 鍋に水400ml と削り粉を入れて火にかける。沸騰したら中火で5分煮出す。
- ② きゅうり、オクラ、みょうがは薄切りにして塩をまぶし、水気が出たら軽く絞る。
- ③ 温めたフライパンに味噌と梅干し（種を除いたもの）を入れて、焼き付ける。
- ④ ツナ缶も加えて、少し焦がすくらいの気持ちで炒める。
（バーナーがあれば、上から焼き付けてもOK）
- ⑤ 焦げ目がついてきたら火を止め、①を少しずつ加えてのばす。
- ⑥ 手でちぎった豆腐と②を加え、粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ 器によそって大葉を乗せ、すりごまを振る。

★ごはんにかけても

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、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。