

# きゅうりと ツナの冷や汁

## パリパリ食感で夏にピッタリ～きゅうりレシピ① きゅうりとツナの冷や汁

### 材 料 (2人分)

きゅうり	1本
みょうが	1個
大葉	2枚
ツナ缶	1缶
木綿豆腐	1/4丁
塩	適量
みそ	大さじ1
白すりごま	大さじ1
★水	250cc
★だしパック(中身)	小さじ1/2
※本格・万能だしパック	使用

- きゅうりは小口切りにして、塩をふってもみ、10分ほどおいて水気を切る。
- みょうが・大葉は千切りする。ツナ缶は油を切る。木綿豆腐は手でくずしておく。
- ボウルにみそ・すりごまを入れて、混ぜ合わせた★を少しづつ加えてみそを溶きのばす。
- ③にきゅうり・みょうが・大葉・ツナ缶・豆腐を入れて混ぜる。
- 冷蔵庫で1時間以上冷やしてできあがり♪

### コツ・ポイント

- 時間が経つと全体に味がなじんできます。冷たいのが苦手な方は常温でお召し上がりください。
- みそによって塩分量が異なりますので、分量はお好みで調整してください。
- あたたかいごはんにかける場合は、少し濃いめの味がオススメです。みそ・だしパックで味を調整してください。