



# 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

- 1 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。
- 2 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。
- 3 ボウルにみそ・すりごまを入れて、混ぜ合わせた★を少しずつ加えてみそを溶きのばす。
- 4 ③にきゅうり・みょうが・大葉・ツナ缶・豆腐を入れて混ぜる。
- 5 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。