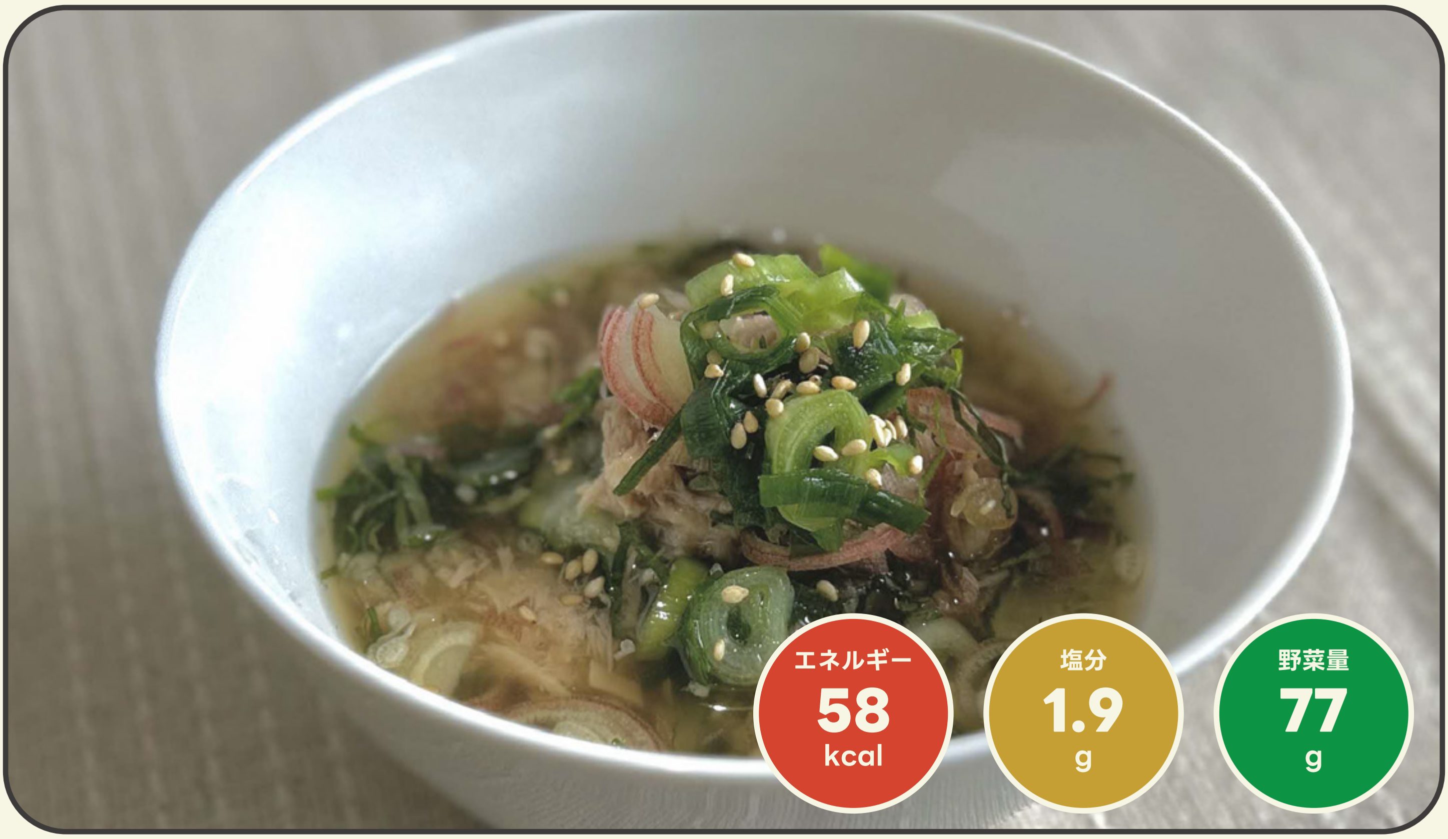
冷や汁風ひんやりみそ汁

対象
どなたでも



材料【２人分】

きゅうり	１本
塩	少々
ツナ水煮缶詰	1缶
醤油	少々
冷水（またはだし汁）	200ml
みそ	大さじ１
ごま	少々
好みの薬味	たっぷり
例）ねぎ	10cm
大葉	５枚
みょうが	１個

作り方

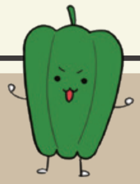
1）きゅうりは薄切りにして塩で軽くもみ、水気を切る。薬味は刻む。

2）ツナ缶詰はツナと缶汁に分ける。ツナに醤油をふりかけておく。

3）みそを冷水でとき、ツナ缶汁を加えて冷やしておく。

4）お椀にきゅうり、ツナを盛り、薬味を添える。３を注いでごまをちらす。

Cooking Point !



・ツナは醤油数滴を加えることで、魚の臭いが和らぎます。