

簡単冷汁と麦ご飯

ツナでアレンジしたお手軽冷汁をアツアツの麦ご飯でいただきます

1人分
FIBER
5.6g

1人分
465
kcal

材料 (2人分)

米 …………… 1合
水 …………… 適量
押し麦 …………… 50g
味噌 …………… 大さじ2
きゅうり …………… 1本
白ごま …………… 大さじ2
ツナ (ノンオイル) …… 1缶 (80g)
水 …………… 300ml
豆腐 …………… 150g
青じそのせん切り …… 4枚分

作り方

1. 洗った米を炊飯器に入れて普通に水加減する。押し麦とさらに水1/2カップを加えて軽くかき混ぜ30分おいてから炊く。
2. 味噌はフッ素加工のフライパンに広げて香ばしく焼く。
3. きゅうりは薄切りにして軽く塩でもむ。しんなりしたら水洗いして水気をしぼる。
4. すり鉢で白ごまをする。2とツナ (ノンオイル) を加えてさらにすり混ぜ、水を少しずつ注いでのばす。
5. 4に3を加える。豆腐をスプーンなどですくい取って加え、青じそを飾る。
6. 炊き上がった麦ご飯にかけていただく。

