

さばの冷や汁

すり鉢がなくても、手軽に作れるさっぱりした冷や汁です。

調理時間
20分

1人当り
610kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・さばの干物……………半身分
- ・きゅうり……………1/2本
- ・木綿豆腐……………1/2丁
- ・大葉……………5枚
- ・ごはん……………2人分
- ・味噌……………50g
- ・だし汁……………2カップ
- ・白すりごま……………大さじ2
- ・生姜(せん切り)……………1片
- ・生姜汁……………小さじ1
- ・塩……………少々
- ・氷……………適宜



●作り方

- ① 鍋に味噌を広げ、弱火で加熱する。香ばしくかおってきたら火を止める。だし汁を少しずつ加え、なめらかになったらボウルに移し、残っただし汁を加え、冷蔵庫で冷やす。
- ② きゅうりは薄切りにし、塩をふって5分ほどおく。しんなりしたら手でギュッと水分をしぼる。
- ③ 干物はグリルで焼き、大きめに身をほぐす。
- ④ 青じそは縦半分にしてからせん切りにする。豆腐は手で大きめにちぎる。
- ⑤ 冷やした汁に、具材と白すりごまと生姜汁を加え、混ぜる。丼に入れ、氷を生姜を加える。
- ⑥ ごはんにかけていただく。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る