

簡単♪野菜レシピ

野菜1人分
95g

料理名
トマトの冷汁



コンセプト
和風ガスパチョ

材料(4人分)	分量	作り方(調理時間 15分)
トマト 〔きゅうり 塩(きゅうりの塩もみ用) みょうが だし汁 みそ 白すりごま おろししょうが 木綿豆腐 しそ	2個 1/2本 少々 2個 300cc 大さじ2と1/2 大さじ2 1かけ分 1/4丁 4枚	①豆腐はくずして、ペーパータオルで包み、冷蔵庫で冷やしておく。 ②トマト1個はすりおろし、1個は小さめの乱切りにする。きゅうりは小口切りにして塩を振り5分ほどおいて水気を絞る。 しそはせん切り、みょうがは小口切りにする。 ③ボールに冷ましただし汁を入れて、みそを溶き、ごま、しょうが、②を加え、冷蔵庫で冷たく冷やす。 ④食べる直前に、③に豆腐を入れ、しそを散らす。

推進員からのワンポイントアドバイス!

- ・そうめんにもよくあいます。
- ・水っぽくならないように、豆腐は水切りをし、食べる直前に加えます。
- ・色が変わらないように、しそは食べる直前に散らします。
- ・コーン缶を入れると彩りが良くなります。
- ・火を使わないので、暑い日にぴったりです。