

g-max cooking no.34 冷や汁



ごはん、お魚、豆類、お野菜の
入った冷や汁！食べやすい
上に、栄養価もバツグン♪
ぜひお試しくださいね(^^)

【材料】


• あじの干物	1 枚
• きゅうり	1 本
• 大葉	5 枚
• みょうが	2 個
• 豆腐	1 丁
• だしパック	1 個
• 水	300cc
• 無調整豆乳	300cc
• レモン汁	1/2 個分
• ごはん	適量

(A)

• 白みそ	大さじ 3
• 白練りゴマ	大さじ 3
• しょうが	1 かけ
(すりおろし)	
• 白だし	大さじ 1
• 塩	適量

【作り方】

- ① きゅうりは板ずりをして、薄切りにする。大葉は千切り、みょうがはタテ半分に切り、薄切りにする。
- ② 焼物プレート[®]を温め、あじを皮目から焼く。途中ひっくり返して両面焼く。
- ③ あじが焼けたら身をほぐし骨と身に分け、身はすり鉢でかるくすり、細かくする。
- ④ 骨とだしパック、水をミニポット[®]に入れて火力「強」にかける。
- ⑤ 沸騰したら火を止めて、ザルなどで濾しミニポットに戻し入れる。(A)を加えてよく混ぜる。
- ⑥ 豆乳、あじを加えて、火力「強」で温めて沸騰直前で火を止めて、粗熱を取る。
- ⑦ 粗熱が取れたら、①、水切りしてさいの目に切った豆腐、レモン汁を加えて混ぜる。
- ⑧ お皿にご飯を盛り付けて、上から冷や汁をたっぷりとかけて出来上がり♪

監修：  ジーマックス株式会社 管理栄養士

Memo