

すくすく人気レシピ紹介

2023年8月

今月は宮崎県の郷土料理「冷や汁」のレシピを紹介します。暑い夏でもさらっと食べられるメニューです。ご家庭でも是非お試しください。

冷や汁 4人分

ごはん	… 300g
胡瓜	… 1/4
しそ	… 1枚
豆腐	… 100g
アジ	… 1切れ

タレ

だし	… 小さじ1
味噌	… 大さじ3
白ごま	… 大さじ2
水	… 400ml



- ① きゅうりは輪切り、大葉は色紙切りにします。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、アジを入れて5分程焼きます。粗熱が取れたら身をほぐします。
- ③ ボウルにタレの材料を入れて混ぜ合わせたら、1、2、木綿豆腐は崩しながら加えます。
冷蔵庫で1時間程冷やします。
- ④ 器にご飯をよそって、3をかけて出来上がりです。