

さけ缶ともち麦の冷や汁

みそとさけ缶の相性は◎。胃にもたれないさっぱり味です。

《材料》 (1人分)

・ゆでもち麦	60g
・きゅうり	1/2本
・みょうが	1個
・みそ	大さじ1/2
・さけ水煮缶	80g
・白いりごま	少々
・冷水	200mlほど

225kcal
食物繊維 4.1g



《作り方》

- ① きゅうりは小口切りにし、塩少々（分量外）で揉んでおく。みょうがはせん切りにして水にさらす。
- ② 器に水大さじ3（分量外）とみそを入れ、よく溶かす。
- ③ ②にゆでもち麦、汁気を絞ったきゅうり、水気を切ったみょうが、さけ缶をのせ、ゆでもち麦がひたひたになるまで冷水を注ぎ、ごまをふる。



豊山先生の一言メモ

ゆでもち麦にさけ缶を利用して時短！
みょうがの爽やかな香りとシャキッとした食感を楽しんでください。体力向上、疲労回復に役立ち、夏バテを防止しましょう。
みょうがはアクが強いので、刻んだあと10秒くらい水にさらしましょう。