



# 冷や汁と

# 切り干し大根の中華風サラダ

## 冷や汁

### 材料 [2人分]

- かつお節.....ひとつかみ (10gくらい)
  - 白ごま.....大さじ3
  - 味噌.....大さじ2
  - きゅうり〔輪切り〕.....2分の1本
  - 豆腐〔手でちぎる〕.....150g
  - 生姜
  - 大葉
  - みょうが
- 〔すべて千切り〕...好きなだけ
- お湯.....少量
  - 水.....400ml

### 作り方

1. 味噌をトースターで焼く。少し焦げ目がつくくらいが理想。  
※ご家庭にある味噌で大丈夫です。今回は麦味噌を使用しています。
2. かつお節と白ごまをフライパンで炒り、すり鉢でする。  
※すり鉢がない場合、する工程は飛ばしてOK!
3. 1で焼いた味噌と、2のかつお節、白ごまを練るようにして混ぜ合わせ、お湯でのばす。
4. 味噌が溶けたら水、きゅうり、豆腐、生姜を加え冷蔵庫で冷やす。  
※味見をし、薄いようなら味噌を足して調整してください。  
※すぐに召し上がる場合は、氷を入れて冷やしましょう。
5. よく冷えた冷や汁をごはんの上につけ、大葉とみょうがをのせて完成!



## 切り干し大根の中華風サラダ

### 材料 [2人分]

- 切り干し大根 (千切り大根).....10g
- 乾燥わかめ.....ふたつまみ (2gくらい)
- トマト.....中サイズ 1個
- A
  - 酢.....小さじ1
  - 砂糖.....小さじ2
  - ごま油.....大さじ1

### 作り方

1. 切り干し大根と乾燥わかめを水で戻し、トマトはひと口大に切る。
2. 1とAの調味料を混ぜ合わせて完成!

