

トマトとサバ缶の冷や汁



【材 料】

- ・トマト 200g
- ・サバ缶味噌味 1 缶
- ・きゅうり 1/2 本
- ・塩こんぶ 8g
- ・水 400cc
- ・いりごま（又はすりごま） 大さじ2
- ・みょうが 適量
- ・大葉 適量
- ・塩 少々

【作 り 方】

- ① 塩こんぶを水に入れておく（出汁をとる）。
- ② きゅうりを輪切りにして塩を少々まぶしておく。
- ③ みょうが、大葉を千切りにする。
- ④ トマトを小さく切る。
- ⑤ ボウルにサバ缶を汁ごとに入れて身をつぶす。
- ⑥ ③に①を入れ、水気を切ったきゅうりとごまを入れて混ぜる。
- ⑦ ご飯（温かい、冷たいどちらも可）に③、④を乗せ、⑥をかけて完成。

～メモ～

⑥の後に冷や汁を冷蔵庫で冷やして食べることもできる。
火を使わずに簡単に作ることができ、素麺にかけても美味しい。

◎レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 阿部さんグループ