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 ①に③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④、⑤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