

夏バテ予防トマト入り冷やじる



【材料】	【6人分】
きゅうり	1 本
トマト	1個
豆腐	1パック(150g入)
大葉	5枚
乾燥わかめ	4g
みょうが	3個
豆苗	適量
水	1L
だしパック(10g)	2パック
すりごま(白)	大さじ6
みそ	大さじ5
塩	少々

【作り方】

- ① 水にだしパックを入れて、しばらく置き、だしをとる。
- ② きゅうりは薄切り、トマトは乱切り、大葉とみょうがは千切りにする。
- ③ 豆腐は手でちぎる。
- ④ 乾燥わかめは水で戻しておく。
- ⑤ 豆苗は適当な長さに切る。
- ⑥ ①にみそをとかして、塩、白すりごまを入れる。
- ⑦ 大葉とみょうが以外の材料を入れて混ぜる。
- ⑧ 器に盛りつけ、大葉とみょうがをのせる。