

利久胡麻をもっと 楽しむレシピ

トマトと皮むきすりごまの冷や汁ごはん

皮むきすりごま
GABA2倍
を使ったレシピ

使用した商品



材料 4人分



作り方

利久胡麻 ギャバ(GABA)すりごま	大さじ1
ごはん	茶碗4杯分(640g)
トマト	1個
きゅうり	2/3本
大葉	4枚
麦味噌	100g
出汁	3カップ
利久胡麻 ギャバ(GABA)すりごま	少々

- 1 トマトは一口大に、きゅうりは薄い輪切りに、大葉は千切りにする。
- 2 利久胡麻 ギャバ(GABA)すりごま大さじ1をすり鉢に入れ、麦味噌を加えてすり合わせる。出汁を少しずつ入れて味噌を溶き、トマトときゅうりを加えて冷蔵庫で冷やす。
- 3 器にごはんを盛り②をかける。上に大葉と利久胡麻 ギャバ(GABA)すりごま少々を飾る。