

簡単黒ごま冷や汁

愛媛県宇和島地方の郷土料理「冷や汁」は夏にぴったりのさわやかメニュー

*エネルギーは1人分の値です



材料

あじ（又はかます）の干物	1/2枚
ねりごま黒	大さじ4
みそ	大さじ4
だし汁	4カップ

<A>

きゅうり	1本
みょうが	2個
青じそ	10枚
そうめん（又はあたたかいごは ん）	適宜

調理時間 30分

カロリー 243kcal

できあがり 4人分

作り方

- ① あじは焼いて、皮と骨を除き、身を細かくほぐします。
- ② ねりごまとみそを加えて練り、さらにだし汁を加えてのばし、冷蔵庫で冷やします。
- ③ <A>の具材、きゅうり・みょうが・青じそは千切りにします。
- ④ ゆでたそうめん又はごはんを器に盛り、②をかけ、③の具をのせます。
※「ねりごま白」で作ってもおいしく召し上がれます。