

だし香る冷や汁



— 材料 3人分 —

麦ごはん(冷)・・・3杯分
きゅうり・・・1/2本
豆腐・・・1/3丁
大葉・・・3枚
みょうが・・・1個
すりごま・・・大さじ2
味噌・・・大さじ1.5
煮干し(だしがら)・・・15g
だし汁・・・300cc

— 作り方 —

1. 大葉、みょうがを千切りにし、きゅうりを小口切り、だしがらの煮干しをみじん切りにする。
2. だしがらの煮干しは軽くフライパンで炒る。
3. 炒った煮干し、すりごま、味噌、豆腐は手でほぐしながらボウルに入れる。
4. 3にだし汁を加え、よく混ぜる。
5. よく混ぜたら、きゅうりと大葉、みょうがを入れてさらに混ぜる。
6. 冷ご飯の上に5をかけたら完成。

1食分の栄養価

エネルギー	: 291 kcal	カルシウム	: 162 mg
たんぱく質	: 10.9 g	鉄	: 2.2 mg
脂質	: 5.8 g		
炭水化物	: 52.7 g		
食塩相当量	: 1.4 g		