

さっぱり冷や汁

〔材 料 (2人分)〕

オクラ……………6本
鰯の干物……………1枚
ごま……………大2
みそ……………大4

水……………600cc
薬味 大根おろし……………お好みで
トマトの角切り……………1/4個分

〔作り方〕

- ①オクラはさっとゆで輪切りにします。
- ②干物は焼いてほぐしておきます。
- ③すり鉢でごまをすり、つづいて②とみそを加えて混ぜ合わせます。
- ④③を薄く小判形にまとめて、トースターで焼き色がつくまで10分焼きます。
- ⑤④を水で溶いてオクラを加え、ごはんにかけて大根おろしとトマトを盛り付けてできあがり。

栄養成分表示 (1人前当たり)

カロリー: 222kcal	脂 質: 10.7g	食物繊維総量: 4.95g
たんぱく質: 16.2g	炭 水 化 物: 15.7g	食 塩 総 量: 4.7g



水は少しずつ加えて焼きみそを溶かします。

