

おすすめレシピ③

冷や汁



作り方

●材料（4人分）

味噌	大さじ8
すりごま（白）	大さじ4
砂糖	小さじ4
醤油	小さじ3
・水	600ml
・しょうが（チューブでも可）	好みで
・きゅうり	3本
・みょうが	4本
・大葉	4枚
・素麺やうどん	適量



- ①Aをよく混ぜ、水で少しずつのばしておく。
- ②きゅうり、みょうがは薄い小口切り。大葉は千切りにする。
- ③①に、②で切った野菜としょうがを入れよく混ぜる。好みで水や調味料を加減し、冷蔵庫で一時間位冷やす。氷を入れていただく時は味付け濃い目に。
- ④素麺やうどんを茹で器に盛り付け、冷蔵庫で冷やした③でいただく。仕上げに、すりごまや、好みの野菜を添えても良い。

ポイント

- 冷たいご飯にかけて食べても美味しいです。



冷や汁は、昔から食べられている伝統料理です。さっぱりしているので、夏場に食欲が無い時でも、箸が進みますよ！

