

# さばの冷や汁

【610kcal/1人当り】

調理時間  
20分

すり鉢がなくとも、手軽に作れるさっぱりした冷や汁です。



さばは大きくほぐすことで、食べ応えが出ます。  
ごはんは温かくても、冷たくても、お好みの状態でどうぞ。

東信水産お魚かんたんレシピ

## 材料 (2人分)



さばの干物……………半身分  
きゅうり……………1/2本  
木綿豆腐……………1/2丁  
大葉……………5枚  
ごはん……………2人分  
味噌……………50g  
だし汁……………2カップ  
白すりごま……………大さじ2  
生姜(せん切り)……………1片  
生姜汁……………小さじ1  
塩……………少々  
氷……………適宜

## 作り方

1. 鍋に味噌を広げ、弱火で加熱する。香ばしくかおってきたら火を止める。だし汁を少しずつ加え、なめらかになったらボウルに移し、残っただし汁を加え、冷蔵庫で冷やす。
2. きゅうりは薄切りにし、塩をふって5分ほどおく。しんなりしたら手でギュッと水分をしぼる。
3. 干物はグリルで焼き、大きめに身をほぐす。
4. 青じそは縦半分にしてからせん切りにする。豆腐は手で大きめにちぎる。
5. 冷やした汁に、具材と白すりごまと生姜汁を加え、混ぜる。丼に入れ、氷を生姜を加える。
6. ごはんにかけていただく。



## さばの冷や汁

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

料理 渡部 和泉

