

2024年7月号

【料理名】きゅうりとさば缶のごまみそあえ



【献立】

青じその葉の混ぜご飯  
冷ややっこ

【調理時間】10分

【カロリー】237 kcal

【塩分】2.1g

【主材料】（2人分）

きゅうり…… $\frac{1}{2}$ 本

みょうが……1個

さば水煮……1缶（180g）

みそ……大さじ1

すり白ごま……大さじ1

【作り方】

1. きゅうりは薄い輪切りにして塩少々でもみ、5分ほどおいて水気を絞る。みょうがは薄い小口切りにする。
2. ボウルにさば水煮を缶汁ごと入れ、みそとごまを加えてよく混ぜる。きゅうりを加えてあえる。
3. 器に盛ってみょうがをのせ、全体を混ぜていただく。

※水や豆乳でのばして冷や汁風にしても。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。