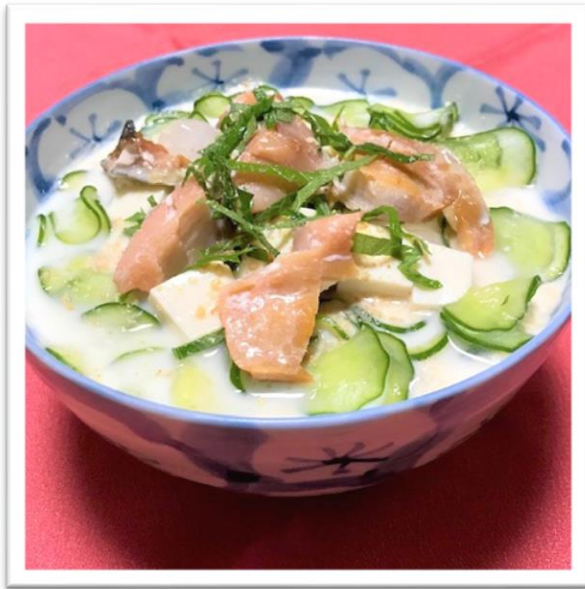


〔電気・ガスを使わない!〕 牛乳入り洋風冷や汁



エコ・クッキング・ポイント

- 電気・ガスを全く使わない、究極のエコ調理！
加熱しないので災害時にも対応できます。

省
エネ

材料（2人分）

ツナ缶（オイル漬けタイプ）
…………… 1 缶（小）
＊ ツナ缶の代わりに、サバ缶や、残り物の焼き魚
（アジやサバの干物など）を使ってもおいしい。
牛乳 …………… 300cc
豆腐 …………… 1/2 丁
キュウリ …………… 1/2 本
大葉 …………… 2 枚
味噌 …………… 大さじ 2
白すりゴマ（お好みで）・大さじ 1
酢（お好みで） …… 大さじ 1～3
氷 …………… 適量
ご飯 …………… 適量

作り方

- ① キュウリは薄い輪切りにし、軽く塩を振ってもみ、しんなりしたら水で洗い、ザルにあげて水けを絞る。
- ② ボウルに缶汁ごとツナを入れ、豆腐の半量、白すりゴマ、味噌を加えて混ぜる。
- ③ ②に牛乳を少しずつ加えて溶かし、味噌汁より少し濃いめの味付けにする。お好みで酢を入れる。
- ④ ③に千切りの大葉、氷を入れて、茶碗に盛ったご飯にかけ、①のキュウリと、豆腐の残り半量を手で崩してトッピングする。
お好みで、さらに白すりゴマ（分量外）をふりかけても。

📷 写真は、アジをトッピングしました。

つくってみました！

切って混ぜるだけのラクチン料理。やさしい味付けで、夏バテ気味でもサラサラ食べられる！

県温暖化防止活動推進センター