

あかのひや汁

家族で楽しめる  
ベジ活  
メニュー!

調理時間 エネルギー 塩分  
約10分 307kcal 1.7g

※写真はイメージです。

# あかのひや汁

## 【材料(4人分)】

ごはん	600g
きゅうり	2本
トマト	1個
ツナ缶	1缶
薬味	
しその葉	適宜
みょうが	適宜
白ごま	適宜
カゴメトマトジュース食塩無添加	150ml
和風だしの素(顆粒)	小さじ1
味噌	大さじ2

## 【作り方】

- ① 鍋にトマトジュース、水(2カップ)、和風だしを入れて温め沸騰したら火を止め、味噌を溶き入れる。  
粗熱を取ってから冷蔵庫でしっかりと冷やす。
- ② ごはんを水で洗って水切りをする。トマトは1cm角、きゅうりは薄い輪切りにする。
- ③ 器にごはんを盛り、トマト、きゅうり、汁気を切ったツナを盛り、①をかける。
- ④ 千切りにしたしその葉、小口切りにしたみょうが、白ごまをちらして完成。