

冷や汁

冷やした汁を温かいご飯にかけて食べる夏の名物料理です。宮崎の温暖な気候にぴったりの1品です。



へらしお前 (1人分)

エネルギー 112kcal
食塩相当量 1.5g

へらしお後

(1人分)
エネルギー 156kcal
食塩相当量 0.8g

マイナス
0.7g



材料 (2人分)

へらしお前

いりこ	10g
みそ	30g
炒りごま	8g
ピーナツ	6g
だし汁	200cc
豆腐	60g
きゅうり	50g
玉ねぎ	25g
大葉	1g(2枚)

へらしお後

いりこ	10g
みそ	20g
炒りごま	8g
ピーナツ	6g
豆乳	200cc
豆腐	60g
きゅうり	50g
玉ねぎ	25g
大葉	1g(2枚)

作り方

- ① いりこは腹わたと頭を取り除いて身をさく。フライパンで煎り、ミキサーにかけて粉にし、同様に炒りごまとピーナツもミキサーにかけて粉にする。
- ② きゅうりを輪切り、玉ねぎをみじん切り、大葉を大きめの千切りに切る。
- ③ ①をしっかりと混ぜ、みそを加えてよくこねる。ハンバーグのような型にしてアルミホイルを下に敷き、オープンまたはフライパンで焼き目をつける。
- ④ すり鉢に③を入れて豆乳を少しずつ加え、すりこぎでよくする。水気を切った豆腐をつぶして加え混ぜる。
- ⑤ ④に②を加え混ぜる。

へらしおポイント

だし汁の代わりに豆乳を使うことで減塩になり、たんぱく質やカルシウムが補えます。みそとの相性も抜群で、とてもまるやかに仕上がります。

