



## さば缶の冷や汁



エネルギー  
**579**  
kcal

塩分  
**1.9**  
g

野菜量  
**85**  
g

(1人分)

### 材料 【2人分】

さばみそ煮缶詰…………… 中1缶  
みそ …………… 小さじ2  
冷水(またはだし汁)…………… 2カップ  
白ごま…………… 大さじ1  
木綿豆腐…………… 1/2丁  
きゅうり…………… 1本  
    ┌ ねぎ …………… 10cm  
    ├ 大葉 …………… 5枚  
    └ みょうが …………… 2個  
ご飯 …………… 茶碗2杯分

### 作り方

- 1) きゅうりは薄切りにする。ねぎ、青じそ、みょうがは千切りにする。
- 2) さばみそ煮缶詰は、さばの身をざっとほぐす。缶汁はとっておく。
- 3) 豆腐はペーパーに包んで水気を取り、手で食べやすい大きさにちぎる。
- 4) ボウルにみそを入れ、缶汁、冷水を少しずつ加えて溶きのばす。
- 5) 4)にさば、豆腐、きゅうり、ごまを入れて合わせる。ご飯にかけ、薬味をのせる。



#### 対象

子どもから  
ご年配の方まで

### Cooking Point

- 缶汁の味をみて、缶汁とみその量を調整してください。  
(缶汁の甘さが気になる場合は半量で様子を見ましょう)
- 薬味はお好みの物をたっぷり入れましょう。
- ご飯だけでなく、そうめんにかけるのもおすすめです。