

簡単!

クツクアガ〜ラ

6月

〜疲労回復！冷や汁〜

今回は冷や汁の紹介です！冷や汁は宮崎県の郷土料理ですね。

これからの季節には取り入れやすい一品ですし、味噌は栄養価も高いため
1日1〜2杯飲むことをオススメします◎ 生活習慣予防、美肌効果、整腸
作用など効能はたくさんあります。また脱水予防にも汁物はオススメ◎
汁物はアレンジがきくので、楽しみながらぜひ作ってみてください♪

伊藤



写真



【材料】2人分

絹ごし豆腐	1/2丁(150g)
きゅうり	1/2丁(50g)
みょうが	1本(15g)
■冷水	300ml
■和風顆粒だし	小1/4
■みそ	大1.5
■すりごま	小1

【栄養成分】1人分

		タンパク質	6.3g
		脂質	4.0g
		炭水化物	5.8g
		食塩相当量	1.7g

水を豆乳に替えても美味しいですよ♪

大葉を入れるときは、味噌の量を減らすことで減塩にもなります(^^)

【作り方】

- ①絹ごし豆腐は手で食べやすい大きさに割り、汁椀に入れる。
- ②きゅうりは輪切りに、みょうがは千切りにし、①に入れる。
- ③ボウルに■を入れ、全体が馴染むまで混ぜる。
- ④③を①に注いだらできあがり♪