

## ごま香る 冷や汁風おかゆ



## ごま香る 冷や汁風おかゆ

### [ 材料 (2人分) ]

|                |       |
|----------------|-------|
| きゅうり           | 1/2本  |
| 大葉             | 4枚    |
| やさしい日本の鯛だし雑穀がゆ | 2袋    |
| さばの水煮缶         | 1/2缶  |
| 木綿豆腐           | 1/2丁  |
| すりごま(白)        | 大さじ3  |
| みそ             | 大さじ2  |
| 冷水             | 200ml |

### [ つくり方 ] 調理時間:約10分

1. ボウルにさばの水煮を汁ごと入れ、スプーンの背などでざっくりとつぶす。みそとすりごまを入れてまぜ、冷水を少しずつ加え味を見ながらのばす。
2. きゅうりは薄い小口切り、大葉は千切り、豆腐は粗くつぶして出てきた水分をよく切っておく。
3. 器に雑穀がゆを入れたら1を加えてまぜ、きゅうりと豆腐を加えて仕上げに大葉をのせる。

使った商品はこちら



QUEEN'S ISETAN  
FOOD

やさしい日本の鯛だし雑穀がゆ  
(国産もち麦・はと麦入り)

ぶちぶちとした食感が楽しめるもち麦  
入りです。化学調味料不使用。