



食欲不振がある方へ

簡単！冷や汁

食欲がない時はどうしても炭水化物だけになりがちです。宮崎県の郷土料理でもある「冷や汁」はたんぱく質もしっかり補える一品です。今回のレシピはサバの缶詰を使い、火も使わず簡単に作れます。

材料 (2~3人前)

サバ味噌煮缶	1缶
豆腐	半丁
〔胡瓜	1本
〔塩	適量
〔味噌	大さじ 1
〔白だし	小さじ1.5
〔冷水	300cc
すりごま	少々
ご飯	お好みの量



ご飯の代わりにうどんやそうめんでもOK！大葉やミョウガをのせて食べるのもオススメです☆

【作り方】

- ① 味噌に白だし・冷水を入れて混ぜる。
- ② 胡瓜は薄切りにして塩もみする。
- ③ ①にサバ缶・豆腐を入れて食べやすい大きさにほぐし胡瓜を入れて混ぜる。
- ④ 器にご飯を入れ、③を流し入れる。
- ⑤ すりごまを振りかける。

