

高山きゅうりの冷や汁ご飯(味噌)



【材料】 2人分

- ・高山きゅうり 200g
- ・ご飯(冷や飯) 300g
- ・なす 10g
- ・みょうが 10g
- ・小ネギ 10g

- A
- ・水 240cc
 - ・味噌 30g(大さじ2/3)
 - ・顆粒だし 少々
 - ・すりごま 15g(大さじ2)

暑い夏は、高山きゅうりが体を冷やしてくれます。
「火を使うのもいや」という時は是非。
一切火を使わずにできる一品です。

作り方

- 1 高山きゅうりの皮をむき、薄くいちょう切りにする。
- 2 なすを薄いいちょう切りにし、塩水につけて変色を防いでおく。その後、ざるに上げ、水切りをしておく。
- 3 Aを溶いて1と合わせる。
- 4 みょうがを薄くスライス、小ネギは細かく小口に切り、薬味にする。
- 5 冷や飯をどんぶりに盛り、2を添えて3を上からかける(好みにより氷を入れてもよい)。

標準調理時間

10分