

しそ：縄文の遺跡からも種が発見されるほど古くからある香味野菜。カルシウム・鉄・ビタミンKを多く含む。
 ミョウガ：日本原産の香味野菜で野菜として栽培されているのは日本だけ。
 ごま：栄養価が高い。抗酸化物質のゴマグリナンは美肌や代謝の活性化によい。

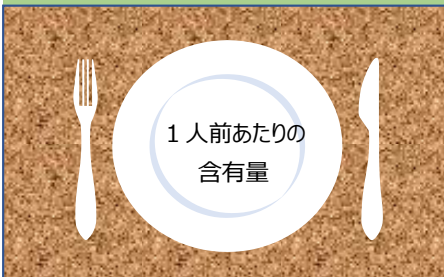


冷やし汁

2021/7/2

材料	4	人前	調味料	
豆腐	1	丁	白すりごま	大さじ 2
きゅうり	1	本	白味噌	大さじ 2
しそ	3	枚		
ミョウガ	2	本		
だし	400	ml		

栄養成分表



94	Kcal エネルギー
0	ミリグラム コレステロール
4.1	グラム 炭水化物
6.5	グラム 食塩相当量

作り方

- ① 前日に出汁をとり、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② すりごまに味噌をよくなじませ、冷やした出汁を少しずつ加えて伸ばしていく。
- ③ きゅうりは薄切り、しそは千切り。ミョウガは薄切り。
- ④ 豆腐を手で崩して入れる。
- ⑤ よく冷やして盛り付ける。