

# うまいレシピ

## 夏野菜たっぷり

## きゅうりとオクラの冷や汁

火を使わずツナ缶で出来る、簡単なぶっかけ冷や汁。切って混ぜて乗せるだけなので、時間も手間もかからず、忙しい時にもサッと作れます。きゅうりで作ることの多い冷や汁を、オクラを入れたら、ネバネバが加わって、さらにツルリとしたのどごしに。



おいしくて簡単になる  
毎週土曜日17:24~  
うまいレシピ  
放送中!!



材料(2人分)調理時間10分(冷やす時間は含みません)

ごはん 茶碗2杯分

きゅうり 1本

オクラ 50g (約4本)

絹豆腐 1/2丁

ツナ 1缶

白すりごま 大さじ3

みそ 大さじ2

だし汁 2カップ

### 【作り方】

1. きゅうりは輪切りにし、塩少々(分量外)をふって揉みこんで、出てきた水気を切る。
2. オクラはヘタとガクを取り、斜め切りにし、塩少々(分量外)を振り、軽く混ぜて塩を馴染ませる。
3. 絹豆腐はペーパータオルに包んで水気を切って手でちぎっておく。
4. ボウルに、ツナ缶の汁をきって入れ、白すりごま、みそ大さじ2を加えて混ぜる。だし汁を少しずつ加えてみそを溶きのばす。
5. 豆腐、きゅうり、オクラも加え冷蔵庫で冷やす。
6. 器にごはんを盛って、冷蔵庫でひやした冷や汁をかける。

薬味に生姜の千切り、みょうがの薄切り、大葉の細切りを添えてもおいしいです。

