

## ～さば缶の冷や汁～

### 材料 2人分

さば水煮缶・・・1缶(200g)  
 木綿豆腐・・・1丁(100g)  
 きゅうり・・・1本  
 水・・・・・・・・300cc  
 みそ・・・・・・・・大さじ2  
 おろししょうが・・・少々  
 白ごま・・・・・・・・大さじ1  
 大葉・・・・・・・・4枚  
 みょうが・・・・・・・・1個(10g)

### 作り方

- ① きゅうりは薄い輪切りにし、塩をもみこみ、5分ほどおいて軽く水分をしぼる。  
(あれば、大葉はせん切り、みょうがは小口切りにする。)
- ② 豆腐は一口大にちぎる。
- ③ 水・みそ・しょうがを入れて混ぜ、みそを溶かす。
- ④ ボウルにさばを出し、軽くほぐし、③、白ごまを加えてよく混ぜ、①と②も加え、さらに混ぜる。

火を使わない、エコなレシピ!  
 暑いときにおすすめのメニューです!



薬味はお好みで用意すると、アレンジできます!

## ～ミニトマトのコンポート～

### 材料 2人分

ミニトマト・・・・・・・・8個  
 粉砂糖・・・・・・・・大さじ1

### 作り方

- ① 洗ったミニトマトのおしりに、つまようじで数か所穴をあけて、ボウルに入れる。
- ② ①のミニトマトに熱湯をかけて、10秒ほど浸し、冷水にあげ、皮をむく。
- ③ ミニトマトを容器に入れ、粉砂糖をふりかける。
- ④ 冷蔵庫で、1時間ほど寝かせて出来上がり。

※砂糖は、グラニュー糖や上白糖でもOK。その場合は、少し長めに寝かせるといいですよ。

