

鯖缶と豆乳の冷や汁風



15分

調理時間
(調理外も置く)

火を使わずに、さば缶と豆乳で手軽にたんぱく質を摂取！ おくらのとろみがやさしい冷や汁風レシピです。

レシピ考案者

ソラハドラップ
管理栄養士

藤原風花

1人分

たんぱく質 …… 14.4g 塩分 …… 1.2g
野菜摂取量 …… 57g エネルギー …… 184 kcal

材料(4人分)

さば水煮缶	1缶(190g)
きゅうり	1本(100g)
冷凍揚げなす	90g
冷凍刻みオクラ	40g
水	1カップ
A 「丸鶏がらスープ™」	小さじ2
みそ	小さじ1
すり白ごま	小さじ2
B 豆乳(無調整)	1・1/2カップ
「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」	… 小さじ2
青じそのせん切り	4枚分

作り方

- ① さばは汁気をきり、ほぐしておく。きゅうりは小口切りにする。冷凍なすは耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。B、オクラ、①のさば・きゅうり・なすを加えさらに混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす(時間外)。
- ③ 器に盛り、しそをのせる。