



## 夏野菜たっぷり冷や汁

通常はおだしの焼き魚を使いますが、代わりにおだしのパックじん(赤)の中身を入れるので、とても手軽に作ることが出来ます。ご飯にかけていただいても◎

### 材料 (2~3人前)

おだしのパック じん (赤) 1パック

茄子 1本

きゅうり 1本

おくら 2本

みょうが 1個

生姜 1かけ (約20g)

味噌 大さじ2

木綿豆腐 半分

すり胡麻 大さじ大盛1

水 約300ml

※具材はお好みで色々お試しください。

ゴーヤもズッキーニもオススメです。

### 作り方

- 1 材料を薄切りにする。木綿豆腐は手でつぶし、生姜はすりおろす
- 2 茄子、きゅうりは軽く塩をふり、塩もみをしてあく抜きをし、手で水気をよく絞る
- 3 ボウルにすべての材料を入れ、おだしのパックじん(赤)のパックを破り、中身を入れる
- 4 お水を少しずつ入れて、“手で”つぶすようにして良く混ぜる  
※お水やお味噌の量は、お好みの加減で調整してください。

### このレシピで使った商品



おだしのパックじん (赤)