



副菜 1人分栄養価：エネルギー 60kcal 塩分 1.1g

発行：羽生市健康づくり推進課

冷汁

材 料 (4人分)

A	炒りごま	大さじ2	青じそ	5枚
	砂糖	大さじ1	きゅうり	1/2本
	みそ	大さじ2	だし汁又は水	200cc
	スキムミルク	大さじ1	万能ねぎ	適量

作 り 方

- 1 青じそはみじん切りにする。
きゅうりは、薄く輪切りにして塩もみ(分量外)し、水洗いして水気をよく絞る。
万能ねぎは小口切りにする。
- 2 炒りごまはすり鉢でよくする。
- 3 2にAを加えてよくする。
- 4 青じそを加えてよく混ぜ合わせる。
- 5 4にだし汁(水)ときゅうりを加えて混ぜる。

★ポイント★

夏場のうどんのつけ汁として使われる料理。

昔から、暑い夏の農作業の合間に、簡単で手軽に栄養補給できるものとして食べられていました。食欲がない時でもさっぱりと食べられます。先祖の生活の知恵がうかがえる一品です。