



火を使わず混ぜるだけ・味噌との相性もバッチリ

さっぱり冷やし汁

材料 1人分[106kcal、塩分 1.6g]

あじの干物……………1/2枚
きゅうり……………1/4本
ミセルグルカン®……………1袋
水……………120cc
味噌……………大さじ1弱
ごま（白すりごま）……………少々
みょうが（お好みで加えてください）

作り方

- ① あじの干物は、網焼きして皮と骨を取り除きほぐす。
- ② きゅうりは小口切りにし、軽く塩もみをして、さっと洗い流し絞る。
- ③ ボウルに味噌を入れ、水、ミセルグルカン®で溶き、①と②を加える。
- ④ 器に盛り、仕上げにごまを散らす。