



おすすめ

家の光レシピ

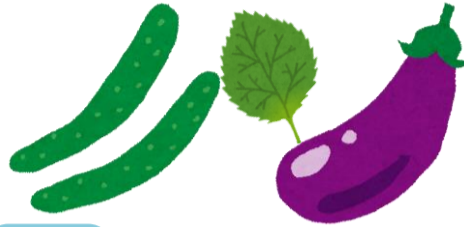
『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●本多理恵子 『家の光』2023年6月号「家の光料理カード」掲載

サバ缶と夏野菜の冷や汁

～ 火を使わずに作れてサバのうまみたっぷり ～

エネルギー
145kcal
塩分2.2g
調理時間15分



材料(4人分)

- サバ缶(水煮)……………1缶(190g)
- 木綿豆腐……………1/2丁(約150g)
- ナス……………1本(80g)
- キュウリ……………1/2本(50g)
- ミョウガ(輪切り)……………1個分
- 青ジソ(細切り)……………3枚分
- A [みそ……………大さじ1と1/2
- しょうゆ……………大さじ1
- おろしショウガ……………小さじ1
- 塩 白すりゴマ

6月号好評発売中

作り方

- ①ナスは洗ってラップフィルムに包み、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。あら熱が取れたら、5mm幅の輪切りにする。
- ②キュウリは薄い輪切りにし、①とともに塩ひとつまみをまぶしてもみ、水けを絞る。
- ③豆腐は食べやすい大きさにちぎり、キッチンペーパーに10分ほどのせて水けを切る。
- ④ボウルに、Aと水2カップを入れて混ぜ合わせ、サバを缶汁ごと加えてかるくほぐす。②、③を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り、ミョウガと青ジソをのせてゴマ適量をふる。

“ienohikari”
家の光

失敗知らずで
アレンジ自在!
横山タカ子さんの
「やすしす漬け」
特集
梅の
完熟ブルーベリー
幸齢者をめざそう
鉢植えて楽しむ
老いを前向きに
鈴木亮平
強くいられる
仲間や家族がいるから

食と健康から
始める
JAグループの
ファミリー
マガジン
6
June 2023



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで