



クリエイトSD 味の素KK

おいしい **まんぷく**  
**ごはん**



レシピ考案者  
国府田 美菜

調理時間  
**20分**

1個分あたり  
たんぱく質量 **28.7g**

炭水化物 **39.6g**

# イタリアン冷やし汁

## 材料 (4人分)

- ・木綿豆腐 …………… 1/2丁(200g)
- ・さば水煮缶 …………… 2缶
- ・玉ねぎのみじん切り …………… 1個分
- ・トマト …………… 4個
- ・きゅうり …………… 2本
- ・「瀬戸のほんじお」 …………… 少々
- ・A [水 …………… 1・1/2カップ  
「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ 大さじ1・1/3
- ・冷やしご飯 …………… 320g
- ・「AJINOMOTO オリーブオイル」 …………… 大さじ1
- ・氷 …………… 3カップ
- ・バジルの葉 …………… 適量
- ・「AJINOMOTO オリーブオイル」・好みで 適量
- ・こしょう・好みで …………… 適量

## 作り方

- ① トマトはザク切りにする。きゅうりは薄切りにし、塩をふってもみ、しんなりしたら水気をしぼる。バジルはせん切りにする。
- ② 豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱し、水きりをする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める。色が透き通ったら、②の豆腐を手でくずしながら加えて、火が通るまで炒める。さば缶、Aを加え、沸騰したら火を止めて冷ます。
- ④ 器に冷やしご飯をよそい、①のトマト・きゅうり・バジル、氷をのせ、③を注ぐ。好みで、オリーブオイルをたらし、こしょうをふる。



**ポイント**  
夏でもサラサラ食べられるイタリアン冷やし汁。  
さばの水煮とトマトのうま味にバジルの香りが  
マッチして、さっぱりした味に。



「味の素KK コンソメ」  
顆粒60g袋