



クリエイトSD 味の素KK

おいしい
まんぶく
ごはん調理時間
20分

1個分あたり

たんぱく質量 **28.7g**炭水化物 **39.6g**

イタリアン冷や汁

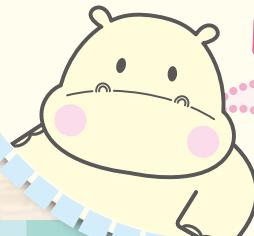


材料(4人分)

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

作り方

- 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。
- 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。
- 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。
- 器に冷やご飯をよそい、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

マスコットキャラクター「ヒッポちゃん」