



# 夏野菜のツナ冷やしみそ汁 (冷や汁風)



〔調理時間：6分〕

## ■材料・分量 (4人分)

ミニトマト	10個	[A] 湯	1カップ
オクラ	10本	[A] みそ	大さじ1
ズッキーニ	1/2本	氷水	2カップ
ツナ油漬缶	1缶(80g)	「お塩控えめの・ほんだし」	
木綿豆腐	1/2丁		小さじ1・1/2

## ■作り方

- ① ツナは軽く油をきり、ミニトマトはヘタを取って半分に切る。オクラは5mm幅の輪切りにして耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて、電子レンジ(600w)で30秒ほど加熱し、ズッキーニは5mmのいちよう切りにし600wで1分加熱する。豆腐は手でくずす。
- ② ボウルにAを入れてよく溶かし、「ほんだし」を加えて混ぜ、氷水を加えて軽く混ぜる。
- ③ 器に①のツナ、ミニトマト、オクラ、ズッキーニ、豆腐を等分に入れ、②を1/4量ずつ注ぎ入れる。

## ■ポイント

夏にうれしい、火を使わずに作れる時短レシピ。お好みで白ごまをかけてもおいしくお召し上がりいただけます。

## ■1人分あたりの栄養成分

エネルギー	118kcal
食塩相当量	1.0g
野菜摂取量	82g

レシピ提供：味の素株式会社東北支社

Eat Well, Live Well.

  
AJINOMOTO