nissui まだ見ぬ、食の力を。

さば水煮の冷汁

「さば水煮」を缶汁ごと使えばだし汁いらず。火を全く使わないメニューです。ごはんにかけたり、そうめんのつけ汁としてもおいしくいただけます。

調理時間	エネルギー	塩分
〜10分	176 kcal	2.2 g

材料［2人分］

「さば水煮」	1/2缶
木綿豆腐	1/2丁
きゅうり	1本
大葉	4枚
水	300cc
みそ	大さじ1.5
白ごま	小さじ1

作り方

1 「さば水煮」は身と缶汁に分け、身と木綿豆腐を盛り付け用の器に入れ、フォークでざっくりとくずします。

2 きゅうりは薄い輪切り、大葉は細切りにします。

3 器に缶汁・水・みそ・白ごまを入れて混ぜ、みそを溶かします。

4 (1)に(2)を加え、(3)を注ぎます。

＼ POINT ／

- 汁と具材をそれぞれ別の器に入れて冷蔵庫で冷やしておけば、お好きな時に冷たい状態で召しあがることができます。

この商品で作れます

スルッとふた SABA さば水煮

このレシピに使用した商品を購入する

ニッスイ公式ショップ「楽天市場店」

ニッスイ公式ショップ「PayPayモール店」

Copyright © Nissui All rights reserved.