

食材2つだけ!

サバ缶

×

きゅうり



調理時間

10分

宮崎の郷土料理を作ってみよう

冷やし汁

材料 (2人分)

サバ缶詰(味噌煮)

…………… 1缶(200g)

きゅうり…………… 1本

○白すりごま…………… 小さじ2

○味噌…………… 大さじ1/2?

(サバ缶詰の味によって調節)

○和風だしの素(顆粒)

…………… 小さじ1/2

1 材料を切る

きゅうりは薄い輪切りにし、塩少々(分量外)をふって5分おく。手でもみ、水分をしっかり絞る。

2 仕上げ

サバ缶をボウルに入れて軽くほぐし、○と冷水400ml(分量外)を加えて混ぜる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索