

## ☆もち麦の冷や汁（2人分）

材料名	分量	作り方
蒸しもち麦	2袋(140g)	① あじの干物を焼き、頭や骨などを除き、身をほぐす。 ② きゅうりは薄い輪切りにし、塩少々でもんでおく。 ③ みょうがと青じそは千切りにする。 ④ みそをフライパンで少し焦げ目がつくまで焼く。 ⑤ ④にだし汁、すりごまを加えて混ぜ、冷蔵後で冷やす。 ⑥ もち麦を器に入れ、①・②・③を盛り付けてから⑤の汁をかける。
あじの干物	1尾	
きゅうり	1本	
みょうが	1個	
青じそ	2枚	
みそ	大さじ2	
すりごま	大さじ2	
だし汁	400ml	
塩	少々	

\*レシピ提供: 株式会社マルヤナギ小倉屋

**1人分 207kcal**

