



※写真はイメージです。

暑い日にもサラッと食べられるみそ汁です。 冷しゃぶとろろの絶品汁

材 料 (2人分)

きゅうり…………… 1/2本(50g)

みず菜…………… 1株(40g)

ミニトマト…………… 4個

豚肉ロースしゃぶしゃぶ
…………… 約160g

A [味の素 ほんだし®
…………… 小さじ2

水…………… 1・1/2カップ

みそ…………… 大さじ2

長いも(すりおろし) …… 200g

作り方

1. きゅうりは斜め薄切りにし、みず菜は3cm長さに切る。ミニトマトはヘタを取り半分に切る。
2. 鍋に湯を沸かし、豚肉ロースしゃぶしゃぶを茹でて冷水で冷まし、水気をきる。
3. ボウルにAを入れてよく混ぜて溶かし、長いもを加えて混ぜ合わせる。
4. 3を器に注ぎ、1のきゅうり・みず菜・ミニトマト、2の豚肉ロースしゃぶしゃぶをのせる。