



※写真はイメージです。

## ほんだし香る香味野菜のさっぱりご飯 なすの冷や汁

### 材 料 (2人分)

なす	2本	
瀬戸のほんじお(塩)	少々	
きゅうり	1/8本	
みょうが	1個	
大葉	2枚	
水	2カップ	
A	みそ	大さじ2
	すり白ごま	大さじ1
	味の素 ほんだし®	小さじ2/3
冷やご飯	2杯分	

### 作り方

- 鍋に分量の水を入れて火にかけて、沸騰したら火を止めてAを加えて溶かし、冷やしておく。
- なすは薄い半月切りにし、塩をふってもみ、しばらくおいて水気をしぼる。
- きゅうり、みょうがは薄い輪切りにし、大葉は千切りにする。
- 器に冷やご飯をよそい、2のなす、3のきゅうり・みょうが・大葉をのせ、1を注ぐ。