



お米のレシピ *supported by* 全農

梅香る！
しゃりっと爽やか！



しゃりしゃりキュウリの梅冷や汁

食材（1人分）

ご飯	120 g
きゅうり（冷凍）	1/3本 30 g
みょうが	1/2本
大葉	2枚
白すりごま	大さじ1
梅干し（塩分7%）	1個
(A)	
・ツナ	小 1/2缶（35g）
・みそ	小さじ2
・しょうがすりおろし	少々
・水	1/2カップ

作り方

- ① ご飯はざるに入れ、水でサッと洗い、水けをきって器に盛る。
- ② ボウルに(A)を加えてよく混ぜる。
- ③ きゅうりは冷凍庫から取り出して3分ほど置き、薄切りにする。みょうがは薄切りにする。
- ④ ①にきゅうり、みょうがをのせ、②をかけて、梅干し、大葉をちぎってのせ、白すりごまをふって頂く。

完成イメージ



NO RICE NO LIFE PROJECT

お米についての情報いろいろ！
レシピ動画も載っています



経済連 |

